

**Конспект занятия
в старшей группе
"Береги свое здоровье"
д/с "Саби" №6 г. Беслан**

Воспитатель
Андреева О.Х.
Май 2019 год

Конспект занятия в старшей группе

"Береги свое здоровье"

Программное содержание: Уточнить представление о том, что такое здоровье и как его сберечь? Назвать понимание гигиенических процедур, правильного питания, витаминов, закаливания, занятий физкультурой и спортом.

"Песенка о здоровье"

Iч. Беседа о здоровье, о том, как его сберечь: - Я вас спрошу: что нужно делать, чтобы наше тело – руки, ноги, зубы, сердце, голова, было сильным и здоровым. (Нужно тело тренировать, умываться, принимать душ, чистить зубы. Ведь от грязи человек может заболеть: микробы любят селиться там, где грязь.

Вот мы с вами и ответили: здоровье – это здоровое тело, сильное и чистое.

Игра "Полезные и неполезные продукты"

IIч. Тренировки, душ, купание делают нас здоровыми, но этого мало. Чтобы быть здоровыми, нужно что делать? (Правильно питаться, принимать витамины).

- Отберите картинки полезных продуктов.
- Ответьте, чем полезны эти продукты?
- Какую пользу приносят витамины?
- Можно ли много есть жирных, острых и соленых продуктов?
- Какие правила питания вы знаете? (Мыть руки перед едой, съедать пищу которую дают на завтрак, обед, ужин, не переедать.

IVч. А еще чтобы быть здоровыми, нужно заниматься спортом, тренироваться: бегать, прыгать, играть в футбол, хоккей, плавание.

Игра "Полезные виды спорта"

Посмотрите и отберите картинки с теми видами спорта, которые полезны для здоровья. Назовите их, посмотрите на картинки (футбол, баскетбол, спортивная гимнастика, теннис, плавание, бокс, велоспорт,

фигурное катание, биатлон, хоккей, люди занимаются этими видами спорта и становятся крепче и здоровыми, не болеют, хорошо учатся.

Беседа:

Уч. Вы узнали из этой игры, что здоровье это движение. А как вы думаете, в нашем д/саду эти правила здоровья соблюдаются? Вы приходите в д/сад из дома чистыми и опрятными, моете руки когда стали грязные. Повара для вас готовят вкусную еду, из полезных продуктов и вы ее едите. Занимаетесь спортом, физкультурой, гуляете, играете в подвижные игры. И если вы будете соблюдать эти правила здоровья, будете здоровыми и счастливыми, не есть вредные чипсы, пить кока-колу иначе с вами будет, то что и с героем стихотворения. К. Чуковского:

Фобин, Бобин, Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника.
И телегу, и дугу;
И метлу, и кочергу.
Скушал церковь, скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
«У меня живот болит».

Шч. Игра "Угадай на вкус"

А сейчас мы с завязанными глазами попробуем вкусные продукты: София, что это? (Банан). А на вкус у тебя, Урузмаг? (Яблоко). А у тебя, А (Киви), огурец, помидор? Чем полезно яблоко? А банан? Помидор? (Бананы и помидоры полезны для сердца, морковка для зрения).

Вот мы с вами и вспомнили: здоровье, это не только купание, душ, зарядка но и правильное питание.

И давайте назовем напоследок правила здоровья:

- Здоровье – это здоровое тело, сильное и чистое.

- Здоровье – это достижение.

- Здоровье – это доброе сердце.

Дороже здоровья нет ничего –

Все дети и взрослые знают про это.

Так пусть же здоровье они берегут

Дома, на улице, в д/саду.

Слово "витамин" в переводе с латинского жизнь.

Назовем пословицы и поговорки про здоровье:

1. Здоровье дороже денег.
2. Здоров – скачет, захворал – плачет.
3. Чистюля – залог здоровья.
4. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
5. Здоровье близко: ищи его в миске.
6. Не рад больной и золотой кровати.
7. Кто не курит и не пьет, тот здоровье сбережет.