

Конспект занятия по ЗОЖ «Где прячется здоровье»

Подготовила Авилкина Г.А.
воспитатель первой квалификационной категории

Образовательная область: Физическое развитие, формирование представлений о здоровом образе жизни.

Программное содержание:

Цель:

приобщение детей к здоровому образу жизни, создание психолого-педагогических условий для развития и укрепления здоровья детей.

Задачи:

Образовательные задачи: Формирование понимания необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Познакомить с понятием «витамины» и продуктами, в которых они встречаются.

Развивающие задачи: Развивать умение различать вредную и полезную для здоровья пищу, интерес к здоровому образу жизни, к значению физических упражнений в здоровье человека.

Воспитательные задачи: Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Методы и приемы:

Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

Оборудование:

Набор иллюстраций - «Продукты питания», макет дерева, посылка, стихи для словесной игры, указка, массажные коврики, интерактивная доска, ноутбук, музыка «Поезд».

Предварительная работа:

1. Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни, о полезных и вредных продуктах питания, о том, что фрукты и овощи содержат витамины А, В, С.
2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену».
3. Чтение детям художественной литературы: К.И. Чуковский - «Мойдодыр», «Федорино горе», «Айболит».

Ход занятия

I. Вводная часть.

Воспитатель:

- Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем. Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте!». Это значит — здоровья желаю.

- Ребята, сегодня я хочу вас пригласить в волшебную страну «здоровья». А давайте отправимся туда на поезде. Поехали! Звучит музыка «Поезд» (выполняется ходьба по массажным коврикам)

II. Основная часть

Игровая мотивация:

Появляются два ребенка, наряженные в героев мультфильма, Ох и Ах.

Ах: - Ребята, вы узнали кто мы? (ответы)

Воспитатель:

- Жили рядом Ох и Ах,
Друг от друга в двух шагах.

Ах - шутник и хохотун,
Ох — отчаянный ворчун.

- Давайте посмотрим на Аха. Какой он? (веселый, румяный, сильный, здоровый). А Ох какой? (грустный, бледный, сердитый, больной).

- Ох, ох, ох — вздыхает Ох.

Все не эдак, все не так,

Охать Ох большой мастак.

Ай, ай, ай — как Оху плохо!

- Ребята, как же можно помочь Оху стать здоровым, сильным. Что для этого нужно делать? (ответы)

- Ох, сейчас мы и тебя научим!
(Маршируем на месте).

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся,

Пусть они не ходят к нам!

Раз - два, не зевай,

С нами повторяй.

Раз - два, шире шаг,

Делай с нами так!

1. «Крылья». Поднимаем руки вверх - вдох, опускаем вниз - выдох.

2. «Маятник». Наклон в сторону - вдох, выпрямляемся - выдох.
3. «Замочек». Руки за спиной в «замке». Выгибаемся назад.
4. «Пружинки». Приседаем.
5. «Мячики». Прыжки на месте.
6. Ходьба на месте.

Воспитатель: - Какие мы стали?

Дети: - Сильные, крепкие.

Воспитатель: - А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, обогащенным кислородом.

Давайте мы вместе вспомним, какие **упражнения на дыхание** мы знаем и научим наших гостей. (при помощи интерактивных технологий)

1. «Дровосеки». Руки в «замке» внизу. Поднимаем руки вверх - вдох, резко опускаем вниз «ух» - выдох.
2. «Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у».
3. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х».
4. «Ежик». Повернуть голову вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий шумный с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий произвольный через полуоткрытые губы (4-8 раз).
5. «Подыши одной ноздрей». Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

Ох: - Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Воспитатель: - А еще, чтобы быть здоровым, надо правильно питаться. Есть продукты богатые витаминами. Как вы думаете, где можно взять витамины? (ответы детей). А где еще могут быть витамины? (ответы детей).

- Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах (читают дети).

- Никогда не унываю
И улыбка на лице

Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

- Я витаминка А
Меня запомнить просто
Найдешь меня в морковке
Я - витаминка роста.
- Витаминкой В назвали
Строго-настрога сказали:
Жить в орешках, огурцах,
Хлебе, щавеле, грибах.
- Хоть и кислый я на вкус
Улыбнитесь, Сони...
Витаминкой С зовусь
И живу в лимоне.

Воспитатель: - Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется
«правильно, правильно, совершенно верно».

- Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что
правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а
если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Всем
понятно?

1. Чтоб расти и закаляться
Надо спортом заниматься.
2. Чтобы зубы не болели
Ешь конфеты-карамели.
3. Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.
4. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок.
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
5. Вовремя ложись, вставай
Режим дня ты соблюдай.
6. Вот еще совет простой
Руки мой перед едой.
7. Если на улице лужа иль грязь
Надо туда непременно упасть.
8. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.
9. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис. Строен стань, как кипарис.

Воспитатель: - А теперь я предлагаю вам вырастить «чудо-дерево», на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

- Какие продукты не взяли на дерево? Почему? (ответы детей)

- А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они? (ответы детей)

- Значит, чтобы быть здоровым нужно принимать... (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Ох: - Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Ах: - Ребята, посмотрите, что случилось с нашим Охом! Как же он изменился! Стал веселым, красивым!

Ох: - А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам. До свидания! (Гномик уходит радостный).

III. Заключительная часть

Воспитатель: - Ну вот, ребята, путешествие наше подошло к концу, много интересного и увлекательного мы сегодня узнали. Вам понравилось наше путешествие? Давайте вспомним, с кем мы сегодня познакомились? Что нового узнали? Чему мы научились? (ответы детей).

- Ребята, здоровье — это награда, которую получает человек за усердие. Ведь, чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым.

- Занимаем места в поезде, поехали! Звучит музыка «Поезд».

- Вот мы с вами и дома!

Стук в окно. Посылка с конвертом.

Воспитатель: - Ребята, гномики прислали вам подарок за то, что вы их научили беречь свое здоровье (корзина с яблоками).

Литература.

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. - М.:АРКТИ, 1999.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. - М.: Мозаика - Синтез, 2002.
3. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 — 28.
4. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-2.