

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 5

« Радость» города Дубны Московской области



**Непосредственно образовательная
деятельность на тему:**

« Мое здоровье – мое богатство»

Разработал: воспитатель высшей

квалификации Телегина Е.А.

2017 г.

Конспект занятия по формированию здорового образа жизни «Мое здоровье – мое богатство»



Цель: формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Предшествующая работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение книги «Мойдодыр» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Чебурашку. Он бежал в аптеку. Оказывается Крокодил Гена заболел. Давайте расскажем Чебурашке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? *Ответы детей.*

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети отвечают «Да».

Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! «

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц. (*Рассматривают карту-схему*)

Улица Витаминная.

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

Чебурашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (*Ответы детей*) Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? (*Ответы детей.*)

— Ребята, а для чего нужны витамины? (*Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье.*)

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Воспитатель: Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды) .

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек) .

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок черничный пьёт.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Игра «*Совершенно верно!*»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу,
которая называется **Физкультурная**.

Давайте поделимся на команды, и за каждый правильный ответ вы будете
получать фишки.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно
обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло,
обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (*Ответы детей*)

(*Подведение итогов, посчитать фишки*)

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Физкультминутка «Зверобика»

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это **улица Чистоты**.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (*Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.*)

– Для чего это надо делать? (*Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.*)

– Как попадают микробы в организм? (*при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.*)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (*Ответы детей*)

Воспитатель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(*Мыло*)

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят ...

(*души*)

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязную,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этому замечательному городу. Я думаю и Чебурашка понял, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками.

Раздает витамины.