

Конспект занятия

«Как сберечь здоровье?»

Цель: продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью; формировать представление о зависимости здоровья от двигательной активности и закаливания, питания. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Оборудование: мольберт (солнышко, лучики, тучка), набор предметов личной гигиены + другие предметы; карточки с продуктами питания; фотографии с закаливающими процедурами; диск с песней «Улыбка»; макет горы + карточки с картинками б цветов и человечек, клееночки, клей.

Ход занятия:

В. - Ребята, у нас сегодня гости! Поздороваемся с гостями. Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуй! Здоровья желаю» (дети садятся).

В. - Сегодня я всем хочу рассказать старую легенду: Давным - давно, на горе Олимп жили - были боги. Стало им скучно и решили они создать человека и поселить его на Земле. Стали решать - каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой: «Человек должен быть умным», третий: «Человек должен быть здоровым». Но один из богов сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти свое здоровье и сберечь бесценный дар богов!

В. - Значит, здоровье оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3 - 4 ребенка), в каждом из нас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

Ответы детей.

В. - Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут

в каждой клеточке вашего организма (показывает солнышко на мольберте). Чтобы солнышко всегда светило и тучки - болезни не закрывали его (тучкой закрывает солнышко) здоровье нужно беречь. Мы с вами можем беречь и укреплять свое здоровье?

Ответы детей.

В. - Давайте освободим наше солнышко, чтобы лучики засияли. Каких людей вы считаете сильными? Твой папа сильный? А ты? А где находится ваша сила?

Д. - Моя сила находится в мышцах.

В. - Давайте проверим силу в ваших руках. Какие крепкие мышцы! Самые сильные мышцы у Артема, как у Геракла. Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными.

Ответы детей.

В. - Все вместе покажем, как можно тренировать мышцы. Вставайте в круг. Наши волшебные слова: «Люди с самого рождения жить не могут без движенья».

Физкультурная минутка.

В. - Молодцы. Вот первый лучик засиял (сдвигаем тучку).

В. - Чтобы освободить еще лучик, нужно среди множества предметов выбрать предметы личной гигиены.

Игра «Выбери предмет» (на столе лежат предметы гигиены и другие предметы).

Дети по очереди выбирают предмет и объясняют его назначение.

В. - Молодцы! «Вспомни про закон простой - руки мой перед едой!». Нужно заботиться о чистоте своего тела (2 лучик).

В. - Отгадайте загадку: «Ходит век, а не человек?»

Дети: часы.

В. - Объясните, как связаны между собой здоровье и часы.

Ответы детей.

В. - Правильно они помогают соблюдать режим дня (показ модели часов), то есть делать все в определенное время. Благодаря ему, организму легко работать и мы чувствуем себя здоровыми и бодрыми.

Вот и третий лучик (добавляет лучик).

В. - «Люди едят для того, чтобы жить». Почему так говорят? Зачем еда человеку?

Ответы детей.

В. - В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас

мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты?

Игра «Супермаркет». Дети выбирают наборы продуктов. Сравнивают с пирамидой питания.

В. - Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

В. - Наши волшебные слова: «Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна лишь полезная еда!». Вот еще один лучик (открывает на мольберте).

В. - Послушайте пословицу: «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься».

Как вы ее понимаете?

Ответы детей

В. - Расскажите, как мы закалялись в детском саду (показ фотографии).

Ответы детей: гуляем в любую погоду, умываемся прохладной водой, обливаем ножки, сами обмываемся, летом гуляем в трусиках, играем с водой, ходим босиком.

В. - «Закаляйся будь здоров и забудь про докторов». Лучик у солнышка засиял (открывает).

В. - Послушайте песенку.

Песня «Улыбка» (1 куплет + припев).

В. - Почему вы улыбаетесь? Какое у вас настроение?

Ответы детей.

В. - Когда у человека хорошее настроение. Он улыбается и дарит окружающим частичку своей энергии.

Игра «Улыбка» или «Дрозд»

Последний лучик открылся (открывает).

В. - Посмотрите солнышко улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли свое здоровье и постараемся его сберечь. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

В. - А сможем ли мы с вами теперь, когда знаем, как беречь свое здоровье подняться на гору Олимп? (подходят к столу). Смотрите, у нас есть картинки, на которых показано, как мы можем сберечь свое здоровье. Нужно наклеить картинки на гору. Ступеньки: 1. Движение - спорт, 2. Гигиена, 3. Режим дня, 4. Полезные продукты питания, 5. Закаливание, 6. Хорошее настроение, (дети наклеивают).

Вот мы и добрались до вершины! (на вершине ставят человечка). Молодцы.