

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 217 «Золотая рыбка»
Конспект педагогического мероприятия с детьми по формированию
ЗОЖ в старшей группе: « Береги свое здоровье»**

Подготовила воспитатель
Федорова Оксана Евгеньевна

Цель: прививаем у детей дошкольного возраста бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:

Образовательные.

- Раскрываем и формируем представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
- Способствовать развитию речи, развитию общей и мелкой моторики. Прививать уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.
- Сформировать у детей представление о полезных продуктах.
- Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, кислород, полезные продукты, ЗОЖ.

Развивающие.

- Формировать представления у детей о полезной пище и витаминах.
- Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

Воспитательные.

- Прививать детям навыки и потребность в ЗОЖ.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Методические приёмы:

Создание проблемных ситуаций, художественное слово, беседа, упражнения на дыхание, игры, демонстрационный материал, физкультминутка.

Оборудование: карточки с изображением распорядка дня, продуктов, фото на слайдах, ноутбук, мультимедийный проектор, аудиозапись для физкультминутки.

Оборудование для опыта: трубочки и стаканчики по количеству детей ёмкость с водой.

Предварительная работа: беседы о гигиене, закаливании, правильном питании, пользе физкультуры, чтение литературы, рассматривание детских энциклопедий загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно», формирование здоровьесберегающих умений и навыков.

Ход мероприятия

Воспитатель: Ребята сегодня я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем друг друга! Повторяйте за мной:

Здравствуй, Мир! *(дети поднимают руки вверх)*

Здравствуй, Свет! *(руки - в стороны)*

Здравствуй, добрый Человек! *(дети протягивают руки вперед)*

Да, ребята, человек при встрече с другими людьми говорит замечательное слово - «Здравствуйте!». Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым и незнакомым людям.

Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.

Воспитатель: -Дети, я сегодня получила электронное письмо. *(Открывается ноутбук, на экране появляется кусочек мультфильма «Дядя Федор заболел» и письмо из Простоквашино).* Письмо от кота Матроскина и Шарика из Простоквашино. У них случилась беда. Никак не выздоровеет Дядя Фёдор.

А вот что пишут Матроскин и Шарик:

«Доброго времени суток дорогие ребяташки. Случилась беда и мы хотим попросить вас о помощи. Так долго болеет Дядя Фёдор. Не ест, не пьёт, песенки не поёт. Не радуется ни мороженое, ни пирожное. Не знаем, как его здоровье сохранить. Очень надеемся, что вы нам поможете.»

Воспитатель: Ребята, мы можем помочь нашим друзьям? Расскажем, как беречь своё здоровье, чтобы меньше болеть?

Воспитатель: С чем можно сравнить здоровье?

Воспитатель: Сегодня на занятии мы поговорим о здоровье и соберём для наших друзей лучики здоровья.

(Воспитатель подходит с детьми к 1 столу)

Воспитатель: Что вы видите на этом столе?

(фотографии с распорядком дня).

Воспитатель: Режим дня помогает нам распределить день по порядку. Мы с вами, благодаря режиму дня, не опаздываем, знаем, когда время кушать, гулять и заниматься.

Игра «Картинки разбежались по порядку»

(подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак, занятия, прогулка, обед, тихий час, гимнастика после сна, полдник, игра, ужин, прогулка, вечерний туалет, сон)

- Повторим вместе правильный режим дня.

Воспитатель: Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья,

Должен быть режим у дня.

Ребёнок прикрепляет первый лучик здоровья к солнышку.

Воспитатель: Как он называется? (режим дня)

(Воспитатель подходит с детьми к 2 столу)

Воспитатель: Посмотрите, что у меня в руках?

(Бутылка)

Воспитатель: Кто знает, что в ней находится? (пустая).

- На самом деле в бутылке живёт невидимка. *(Провожу эксперимент, опускаю бутылку в воду)*

- Что это за пузырьки выходят?

(воздух)

Воспитатель: Значит, внутри бутылки был воздух.

- А у нас в организме, где находится воздух?

(В лёгких)

Воспитатель: А почему нам нужен воздух?

(Чтобы жить, дышать).

Воспитатель: Воздух нужен не только человеку, но и животным, птицам, зверям, насекомым, даже растениям...

- Сейчас мы с вами поиграем с воздухом. *(детям раздаю стаканчики с водой и трубочками)*

- Воздух из лёгких поднимается и выходит, когда вы выдыхаете. Поэтому у вас получают пузырьки.

- Если воздух нам так необходим, то какой он должен быть? Каким воздухом нужно дышать?

(Чистым, свежим).

Воспитатель: А почему нужно проветривать комнату?

(Чтобы не собирались микробы и бактерии).

Воспитатель: Кто знает, что содержится в воздухе? Что необходимо нам?

(кислород)

- где содержится много кислорода? Много свежего воздуха?

(В лесу, на море, на речке, на природе, на даче, за городом).

«Вот как здорово мы дышим»

«Ух» *(руки в стороны – вдох; обняли себя – «ух»)* – 5 раз;

«Ёжик» *(вдох носом, выдох через рот – голова в сторону);*

«В лесу» *(вдох носом; в стороны – «ау»).*

Воспитатель: В наши лёгкие поступил кислород и сразу хорошо организму стало.

Ребёнок прикрепляет второй лучик здоровья к солнышку.

Воспитатель: Как он называется? (свежий воздух)

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он и я и ты.

- Предлагаю встать в большой круг. Я покажу вам следующий лучик и вы угадаете, что он обозначает. Посмотрите, что делают ребята на картинке?

(занимаются спортом).

Воспитатель: Ребята, давайте с вами сейчас выполним гимнастику, чтобы не болеть.

(Выполнение гимнастики под музыку)

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Физкультурой с тобой

Будем заниматься.

Ребёнок прикрепляет третий лучик здоровья к солнышку.

Воспитатель: Как он называется? (гимнастика)

(Воспитатель подходит с детьми к 3 столу)

Дидактическая игра «Мешочек с сюрпризом».

Ребенок на ощупь угадывает предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зубная паста и щетка, мочалка, бумажные гигиенические платочки) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Воспитатель: А вы знаете, есть такая поговорка: «Чистота – залог здоровья»

Чтобы не один микроб

Не попал случайно в рот.

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Ребёнок прикрепляет четвёртый лучик здоровья к солнышку.

(Воспитатель подходит с детьми к 4 столу)

Воспитатель: Что за картинки на столе? Что на них изображено?

(Полезная и вредная еда).

Игра «Угадай где правильно».

Я прочитаю вам четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Кушай 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. Надо 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.

Воспитатель: Ребята вы такие молодцы! Вы умеете выбирать полезные продукты. А теперь уберите со стола карточки с вредными продуктами, а с полезными оставьте.

Чтоб здоровым оставаться
Нужно правильно питаться
Пищей сладкой, шоколадной
Ты не увлекайся.
Очень кислого, солёного
Ты остерегайся.
А вот овощи и фрукты
Очень вкусные продукты.

(прикрепляют последний лучик к солнышку)

- А сейчас давайте подойдём к нашему солнышку и посмотрим, какое красивое оно стало. Засверкало наше солнышко лучиками яркими.

- Посмотрите на наше солнышко и вспомните, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

1. соблюдать режим дня
2. проветривать помещение
3. выполнять гимнастику, заниматься спортом
4. чистить зубы, умываться (Чистота – залог здоровья)
5. Правильно питаться.

Воспитатель: Вот теперь я знаю точно, что вы будете здоровы. И Матроскина с Шариком научите беречь своё здоровье. Отправим в Простоквашино наше солнышко по электронной почте. Пусть оно напоминает им о здоровом образе жизни!

- Ребята наше занятие закончилось! До свидания!