

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 235»**

Конспект занятия в подготовительной группе

«Секреты здоровья»

Составил:
воспитатель
Глебова Алиса Владимировна

Цель: систематизировать представления детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

- актуализировать знания детей о важности здорового образа жизни;
- закрепить и уточнить такие понятия как: полезные и вредные продукты, профилактика заболеваний.

Развивающие:

- формировать у детей представления о зависимости состояния здоровья от режима дня, двигательной активности, гигиены, правильного питания;
- совершенствовать навыки поддержания здорового образа жизни;
- закреплять основные понятия «профилактика заболеваний, правильное питание»;

Воспитательные:

- формировать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Материал и оборудование:

- картинки с изображением режимных моментов;
- полезные и вредные продукты;
- картинки с изображением предметов гигиены.

№	Этап	Деятельность педагога	Деятельность детей
1.	Организационно-мотивационный	<p>-Здравствуйте ребята! А вы знаете, что означает слово «здравствуйте»?</p> <p>-Это не только вежливое слово-приветствие, но и пожелание. Пожелание здоровья.</p> <p>-Ребята, как думаете, что значит быть здоровым?</p> <p>-Правильно. Дети, обратите внимание на доску, что на ней изображено?</p> <p>-Верно, солнышко, но оно грустное...Как вы думаете, почему? Чего ему не хватает?</p> <p>-Да, ему не хватает лучиков. Но, мне кажется, я знаю в чем дело!</p> <p>-«В один прекрасный, солнечный день в стране «Здоровейка» появился злой волшебник, который забрал все солнечные лучи. А они дарили жителям этой страны хорошее настроение и здоровье. Как же нам помочь всем жителям?</p> <p>Да, нам нужно найти все лучики, и тогда, здоровье к ним вернется»</p> <p>Но для того, чтобы не заблудиться, нам понадобится карта, на которой будут изображены остановки с интересными заданиями и они напомнят нам о секретах здоровья.</p> <p>-Посмотрите на карту нашего путешествия, на ней много остановок, на каждой из них интересные задания, множество вопросов которые помогут нам вернуть все лучики нашему солнышку и вернуть радость и здоровье в страну «Здоровейка»</p> <p>-Пора отправляться в путь.</p>	Участвуют в беседе с воспитателем, отвечают на вопросы, заинтересованы перед предстоящей деятельностью.
2.	Основной этап	<p>1. Остановка «Режим дня»</p> <p>-Дети как думаете, зачем нужны часы?</p> <p>-Да, вы правы, часы нужны нам для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, во сколько нужно</p>	Отвечают на вопросы воспитателя, участвуют в дидактической игре.

	<p>проснуться, чтобы не опоздать в детский сад, во сколько отправиться на зарядку, когда время обеда и прогулки.</p> <p>-А вы знаете, что такое режим дня?</p> <p>-А для чего его нужно соблюдать?</p> <p>-Правильно ребята.</p> <p>*Перед вами находятся картинки, но они все перепутались. Ваша задача разложить все картинки по порядку в соответствии с режимными моментами.*</p> <p>-Вот и наш первый спасенный лучик под названием «Режим дня»</p> <p>-Давайте посмотрим на карту, какая остановка нас ждет? Отправляемся дальше...</p> <p>2. Остановка «Гигиенические процедуры»</p> <p>-Ребята, как думаете, о чем мы должны поговорить с вами на этой остановке?</p> <p>-Что такое гигиена?</p> <p>-А какие правила гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду?</p> <p>-Для чего это нужно делать?</p> <p>-Молодцы ребята, все вы знаете! А для того, чтоб нам успешно бороться с микробами, нужны помощники. Про них я вам загадаю загадки, а отгадки вы найдете на столе.</p> <p>*Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится! (Мыло) Мягкое, пушистое беленькое, чистое. В душ его возьму с собой Буду чистый и сухой. (Полотенце). Как ты выглядишь красиво! Симпатично, очень мило, Аккуратная причёска – Помогла тебе...(расчёска)</p>	<p>Отгадывают загадки.</p>
--	--	----------------------------

	<p>Костяная спинка, Жёсткая щетинка, С мятной пастой дружит И усердно служит. (Зубная щётка) Резинка Акулинка Пошла гулять по спинке. И пока она гуляла, Спинка розовой стала. (Мочалка) Мною можно умываться. Я умею проливаться. В кранах я живу всегда. Ну, конечно, я ... (Вода)*</p> <p>-Действительно, все эти предметы необходимы для поддержания гигиены. -Давайте перечислим все случаи когда нужно мыть руки? –А если мы на прогулке, то мы можем воспользоваться влажными салфетками или бактерицидным гелем. –Молодцы ребята, и с этим заданием вы справились! За это получаете еще один лучик «Гигиена» Идем дальше..</p> <p>3.Остановка «Закаливание и зарядка» -Ребята, а зачем нам заниматься спортом и закаляться? -Как спорт помогает укреплять здоровье? -Давайте вместе вспомним поговорки и пословицы о здоровье? *Здоровье в порядке спасибо зарядке. *По утрам зарядку делай, будешь сильным будешь смелым. *В здоровом теле-здоровый дух. *Здоровье за деньги не купишь.</p>	<p>Совместно с воспитателем вспоминают уже знакомые пословицы. Участвуют в физ.минутке</p>
--	--	---

	<p>-А для того, чтобы нам оставаться здоровыми, нужно провести физ.минутку.</p> <p>Быстро встали, улыбнулись, Выше-выше подтянулись. Ну-ка плечи распрямите, Поднимите, опустите. Вправо, влево повернитесь, Рук коленями коснитесь. Сели, встали, сели, встали, И на месте побежали.</p> <p>На этой станции получаете еще один лучик «Спорт и закаливание»</p> <p>4.Остановка «Чистый воздух»</p> <p>-Ребята, чем мы дышим? А сможем ли мы жить без воздуха?</p> <p>Опыт: Попробуйте глубоко вдохнуть и задержать воздух. Что почувствовали? Почему не смогли быть долго без воздуха?</p> <p>-Откуда в воздухе появляется кислород?</p> <p>-Как воздух помогает нашему здоровью?</p> <p>-Воздух богатый кислородо-это чистый воздух.</p> <p>-А вы знаете где легче всего дышать?</p> <p>-Правильно ребята, вы получаете еще один лучик «Чистый воздух»</p> <p>5.Остановка «Полезные и вредные продукты»</p> <p>-Нашему организму необходимо здоровое питание. Полезные продукты помогают нашему организму быть здоровыми и крепкими, потому что в них есть витамины.</p> <p>-Перед вами находятся разные продукты, вам предлагается разделить их на две группы. В зеленую корзинку положить полезные продукты, а в красную корзинку положить вредные.</p>	<p>Принимают участие в эксперименте.</p> <p>Принимают участие в игре.</p>
--	---	---

		<p>-Вы правильно выполнили задание и получаете последний лучик «Правильное питание»</p> <p>-А теперь вы можете прикрепить все полученные лучики солышку.</p>	
3.	Заключительный этап (рефлексия)	<p>-Ребята посмотрите, наше солнышко заулыбалось, потому что вы нашли и вернули ему все лучики! Теперь все жители страны «Здоровейка» будут здоровы и счастливы.</p> <p>-А давайте вспомним, что нужно делать для того чтоб быть здоровым?</p> <p>-Молодцы ребята, солнышко благодарит вас за помощь и дарит вам вкусные яблочки. А яблоко с древних времен считалось символом здоровья.</p>	Повторяют правила поддержания здоровья.