

Конспект занятия по формированию основ здорового образа жизни

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

(занятие разработала воспитатель МАДОУ МО г. Краснодар

«Центр – детский сад № 171 «Алые паруса»

Шаденкова Оксана Сергеевна)

Цель: Формирование у детей дошкольного возраста первичных представлений о здоровом образе жизни (зарядка, двигательная активность, питание, соблюдение правил гигиены).

Задачи:

Образовательные:

Познакомить детей с понятием «здоровый образ жизни».

Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью.

Уточнить значимость питания для ценности здоровья.

Формировать понимание значения пословиц и поговорок о здоровье.

Развивающие:

Развивать познавательный интерес о здоровом образе жизни.

Развивать культурно-гигиенические навыки, осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Воспитательные:

Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, двигательной активности, питания, соблюдения правил гигиены.

Воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе.

Возрастная группа: средняя группа (4-5 лет).

Форма проведения: беседа, игровые ситуации.

Материалы и оборудование: дидактический материал о здоровом образе жизни. «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены. Сюжетные картинки с изображением зубов – грустный, веселый. Картинки с изображением: мыла, расчески, зубной щетки, полотенца, носового платка, интерактивное оборудование, презентация.

Предварительная работа:

Беседы с детьми о здоровом образе жизни. Рассматривание иллюстраций о здоровой пище, правилах гигиены. Чтение сказок и рассказов о здоровье, физкультуре. Рассматривание репродукций о здоровой и правильной пище.

Ход занятия:

1. **Организационный момент** (2 минуты):

Воспитатель:

Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

2. Введение в тему (3 минуты):

Воспитатель: Ребята, давайте сейчас с вами поздороваемся друг с другом, с душой и сердцем. Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья, сказали: «Здравствуйте!» Здоровья желаю.

А еще есть поговорка - «Я здоровье берегу - сам себе я помогу».

Давайте выучим наизусть эту пословицу. (Заучивание).

3. Беседа о здоровье (15 минут):

Воспитатель: Как вы понимаете, что такое здоровье? (Ответы детей).
Здоровье – это сила, красота, хорошее настроение. А как мы с вами можем сами себе помочь укрепить здоровье. Делать зарядку, пить витамины, есть правильную пищу, знать культурно-гигиенические навыки.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети угадывают предметы (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зубная щетка) и рассказывают, для чего они предназначены.

Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок

1. Пахнет вкусно

Пенится густо.

Как часто нужно мыть руки?

2. Чтобы быть всегда опрятным,

Аккуратным, не лохматым

Помогает нам полоска,

Называется ...

А кто ещё может пользоваться твоей расческой?

3. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

Что нам помогает

Во рту убирает?

Сколько раз нужно чистить зубы?

4. Пушистое и мягкое

Для лица приятное,

Руки вытирает
Воду собирает.
А кто ещё может пользоваться твоим полотенцем?

5. Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Вам помог, а сам промок.....

Физкультминутка "Веселый режим дня "

Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть по шире. Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться – три, четыре. И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.

Воспитатель: Интересный рисунок. Что на нем изображено? (Ответы детей).
Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные.
Как вы думаете, что случилось с этими зубами? (Ответы детей). Веселые
зубы чистят, кормят полезной пищей, а за грустными не ухаживают, не
чистят, кормят не полезной едой. Как вы думаете, какая пища разрушает
зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А
какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На магнитной доске изображены различные продукты питания (овощи,
конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба,
мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то,
что полезно. Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую
вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Игра в кругу.

Вспомните и назовите, какую полезную еду вам дают в детском саду.
(Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

Итог занятия:

Воспитатель: «Вот и закончилось наше занятие. Что нового мы узнали?
Что вам больше всего понравилось? (Ответы детей). Молодцы! Вы все
сегодня были очень внимательными и узнали много полезного о правильном
питании. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное,
хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и
раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и
улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу
улыбки.

Рефлексия: Предложить детям выбрать смайлик, отражающий их
настроение после занятия (веселый, грустный, нейтральный).