

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 163»

**Конспект
образовательной деятельности
по формированию здорового образа жизни
с детьми подготовительной группы на тему:
«Лучики здоровья»»**

Воспитатель

Лещенко Ольга Ивановна

г.Краснодар

Цель: формировать культуру здорового образа жизни у детей 6 – 7 лет.

Задачи:

- Формировать у детей элементарные представления о своём организме и практические умения по уходу за ним.
- Закрепить знания детей о полезных для организма продуктах питания, формировать представление о витаминах, в каких продуктах питания они содержатся, их назначение в организме.
- Закреплять знания об общих и индивидуальных предметах гигиены.
- Закреплять умение работать со схемами – моделями и декодировать зашифрованную информацию.
- Воспитывать осознанное желание укреплять свой организм, желание вести здоровый образ жизни, стремление заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих.
- Воспитывать в детях находчивость, ловкость, сообразительность, умение доброжелательно относиться к другим участникам двигательной деятельности.
- Формировать умение работать в парах, договариваться между собой.

Ход занятия:

- Ребята, посмотрите, к нам сегодня пришли гости. Давайте мы поздороваемся с гостями и друг с другом.
- Мы с вами поздоровались. На какое слово похоже слово «здравствуй»? (ответы детей).
- Слово «здравствуй» похоже на слово «здоровье». Когда мы здороваемся, мы желаем человеку здоровья, и от этого у всех поднимается настроение.
- Присаживайтесь на стульчики. Сегодня я расскажу вам старую легенду: «Давным - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно и решили они создать человека и заселить нашу землю. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один из богов сказал: «Если все это будет у человека, то 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 самом человеке!» Так и живет с давних времен человек, стараясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов. Значит здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас!»
- Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (ответы детей). Почему здоровье так важно для человека? (ответы детей).
- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.
- Ребята, я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило, которое

нужно выполнять. Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Эти правила важно знать!

Я сегодня встретила солнце, оно было грустное и без лучиков.

- Ребята, солнце почему - то грустное. Как вы думаете, почему оно грустит?
- Солнце не выполняло главные правила здоровья, и на него напала злая колдунья – Простуда. Она отобрала у меня все лучики и к каждому приставила своих верных стражников – микробов! Ребята, Солнце просит нас о помощи.
- Ну что, ребята, поможем вернуть солнечные лучики и освободить солнышко от власти злой колдуньи Простуды?
- Смотрите, вот они микробы. Это они захватили солнечные лучики (*в группе висят черные воздушные шарик*) Какие они микробы? (*ответы детей*)
- Да, правильно, они очень коварные, летая в воздухе, могут попасть в организм человека. И человек может заболеть. Особенно опасно, когда больной человек кашляет или чихает.
- Как вы думаете почему? (*ответы детей: потому что при кашле и чихании микробы могут попасть в организм здорового человека*).
- Что необходимо делать, когда мы кашляем или чихаем? (*ответы детей: прикрывать рот и нос носовым платком, чтобы не заразить других*).
- Нас с вами ждет очень трудный путь. Мы должны уничтожить этих микробов и тогда сможем вернуть лучики солнышку.

Чтобы добраться до первого микроба, нам нужно пройти по мостику.

Дети переходят по мостику

А вот и злой микроб, который охраняет первый лучик. Чтобы его победить, мы с вами попробуем расшифровать первое правило здоровья.

Игра «Расшифруй»

Дети берут зашифрованное слово с пронумерованными буквами, шифр и набор букв. Дети должны с помощью шифра расшифровать и написать слово.

НАИЕГИГ (гигиена)

1 2 3 4 5 6 7

Шифр 5376412

- Какое слово у нас получилось?
- Гигиена. Первое правило здоровья – соблюдение гигиены.
- А что такое гигиена? (*ответ: гигиена - это сохранение своего тела в чистоте*).
- А какие предметы нам помогают сохранять тело в чистоте? (*ответ: предметы гигиены*).
- Ребята, пойдёмте дальше. Смотрите, сколько вокруг снежинок. Нужно собрать снежинки и выполнить следующее задание - загадать и отгадать загадки о предметах гигиены.

Те дети, кто собрал снежинки, загадывают загадки, остальные отгадывают.

Загадки: 1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. *(Мыло)*

2. Вытирало я, старалось после бани паренька.

Всё помялось, всё промокло, нет сухого уголка. *(Полотенце)*

3. Хвостик из кости, а на спинке – щетинки. *(Зубная щетка)*

4. Кто нам самый лучший друг, смоем грязь с лица и рук. *(Вода)*

5. Резинка Акулинка пошла гулять по спинке,

Собирается она вымыть спинку докрасна. *(Мочалка)*.

6. Целых двадцать пять зубков для вихров и хохолков. *(Расческа)*.

- Ребята, давайте вспомним речевку, которая помогает нам соблюдать правила гигиены:

- Руки мой после игры и после туалета,

С улицы пришел - опять не забудь про это.

И еще закон такой: руки мой перед едой.

- Молодцы, дети, все загадки отгадали правильно, вспомнили речевку о правиле здоровья - соблюдать гигиену. И смотрите, микроб погиб! Мы освободили первый солнечный лучик *(воспитатель лопает шарик и берет лучик)*, давайте вернем его солнышку.

Дает ребенку прикрепить лучик к солнышку.

- Давайте попробуем вернуть второй лучик. Смотрите, на нашем пути замерзший ручей, давайте его перепрыгнем.

Дети перепрыгивают через ручей, отталкиваясь двумя ногами.

- Вот мы и добрались до второго микроба!

Прежде чем назвать следующее правило здоровья - послушайте пословицу: «Хочешь – не хочешь, а есть надо». Как вы понимаете эту пословицу?

(Ответы детей)

- Посмотрите, сколько много на столе продуктов. Все ли они полезны?

Предлагаю вам поиграть в игру «Светофор» и распределить, какие продукты полезные, а какие вредные. Полезные – нужно поместить под зеленым светофором, менее полезные – под желтым, а вредные - под красным.

Игра «Светофор»

Перед детьми картинки с продуктами питания: полезные (рыба, хлеб, молоко, сыр, курица, лук, яблоко, морковь), менее полезные (мороженое, варенье, пирог) и вредные (чипсы, жвачка, сок, газировка, пирожное, чупа – чупс, кириешки, попкорн (хот – дог). *Дети берут продукты и размещают под соответствующим светофором.*

- Значит, как звучит следующее правило здоровья? (правильное питание)

- Чего много в продуктах, которые мы разместили под зеленым светофором? (ответ: в этих продуктах много витаминов).

- А для чего нам нужны витамины? (ответ: витамины нам нужны для укрепления иммунитета, для крепкого скелета, для правильной работы внутренних органов...).

- А чтобы у нас постоянно на столе были витамины, давайте посадим «витаминовый огород». Смотрите, на каждой грядке написана буква – витаминка А, В, С вам нужно посадить витаминные растения к своей букве.

Игра «Витаминовый огород».

1. В правом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин С (лук, малина, смородина). Для чего нам нужен витамин С? (Витамин С помогает при простуде).

2. В правом нижнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин А: (морковь, петрушка, сладкий перец). Для чего нам нужен витамин А? (Витамин А нужен для укрепления зрения).

3. В левом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин В: (зеленый горошек, картофель, груша). Для чего нам нужен витамин В? (Витамин В нужен для сердца).

- Для крепкого здоровья нам нужны только полезные продукты. Вот и второго микроба мы победили! *(воспитатель лопает шарик и берет лучик)*. И еще один лучик нашли.

Воспитатель предлагает ребенку прикрепить лучик к солнышку.

- У вас остались еще силы, чтобы победить микроба?

- А где прячется сила? Покажите сколько силы в ваших руках.

- Что бы силы стало еще больше, давайте разомнемся и сделаем зарядку.

Сделаем разминку, держим ровно спинку!

Голову назад, вперед, вправо, влево поворот!

Руки вверх поднять прямые –

Вот высокие какие!

Еще выше потянитесь,

Вправо, влево наклонитесь.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать!

Прыгать нам совсем не лень –

Словно мячик целый день.

- Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается! О чем говорят эти слова? Какие мышцы стали у вас? Добавилось силы у вас после физминутки? Сразу видно, «силушка по жилушкам, огнем бежит».

(проверяет у детей мышцы на руках)

- Как вы думаете, как называется следующее правило? (занятие физкультурой и спортом)

- Какими качествами обладают спортсмены? (сильные, выносливые, ловкие, гибкие). Правильно, ребята.

- Смотрите, перед вами лежат карточки с символами. Здесь зашифрованы виды спорта. Давайте попробуем их расшифровать и найти соответствующие виды спорта.

Дети берут карточки и работают в парах.

Игра «Виды спорта»

Перед детьми схемы, в которых зашифрованы виды спорта и картинки с изображением видов спорта. Дети расшифруют схему и находят соответствующую картинку с видом спорта.

- Молодцы, все виды спорта разгадали! И не забывайте третье правило – это занятия физкультурой и спортом. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим.

- Смотрите, мы еще одного микроба победили! (*воспитатель лопает шарик и берет лучик*). А вот и третий лучик нашли. Давайте вернем его солнышку.

(*Воспитатель предлагает ребенку прикрепить лучик к солнышку.*) - Ребята, что это появилось в нашем чистом городе? (*Воспитатель показывает модель часов*).

- Да, это часы.

- Как вы думаете, зачем нам нужны часы? (*Ответы детей*)

- Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

- Ребята, как вы думаете, что такое режим? (*Ответы детей*)

- Режим – это когда выполняются все дела в течение дня, по времени, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье. А теперь я хочу узнать, как хорошо вы знаете и выполняете режим. **Игра "Режим дня"** - детям раздаются карты с изображением разных видов деятельности.

(*По ходу игры обращаю внимание детей на то, что ложиться спать и вставать надо в одно и то же время, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и то же время*)

Ребята, как называется лучик здоровья?

- Режим дня. Мы еще одного микроба победили! (*воспитатель лопает шарик и берет лучик*). А вот и четвертый лучик нашли. Давайте вернем его солнышку.

Звучит музыка, дети идут змейкой.

- Как весело, как весело

Нам лучики искать.

Как весело, как весело

Нам Солнцу помогать.

- Чтобы узнать, как называется следующий лучик, я покажу вам фокус. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

- Ничего нет.

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги.

(Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

-Что за невидимка сидел в бутылке?

-Это воздух.

- Правильно, ребята.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

В каждом из нас есть воздух.

Давайте проверим, так ли это.

- Я возьму стакан с водой и опущу в него трубочку. Теперь я вдохну носом, а затем выдохну в трубочку ртом. Что вы увидели? *(Ответы детей: Я увидел пузырьки воздуха).*

- А теперь вы возьмите стаканчик с водой, опустите в него трубочку, вдохните носом, а затем подуйте в трубочку.

-Что вы видите? *(Ответы детей: Я вижу пузырьки воздуха).*

- Да, в стаканчиках поднимаются настоящие бури! Как вы думаете, откуда взялся воздух? *(Ответы детей: Это мы дуем в трубочку воздух)*

-Почему образуются пузырьки?

-Где в организме человека находится воздух?

-Почему мы не сможем долго быть без воздуха? *(Ответы детей).*

Давайте проведём эксперимент.

(опыт-эксперимент с воздухом.)

Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками. Давайте попробуем не дышать. Что вы почувствовали?

- Да, не хватало воздуха. А для чего нам необходим воздух? *(Для дыхания).*

- Правильно, ребята. Это каждая клеточка вашего организма говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Давайте выполним с вами упражнения на дыхание. *(Дети выполняют упражнения на дыхание).*

- Подняться на носки - вдох носом, не поднимая плеч - вдохнули все хорошее, радость, здоровье, хорошее настроение. Опуститься - выдох ртом все плохое: злость, гнев.

- Ребята, скажите, зачем мы выполняли дыхательные упражнения?

(Ответы детей: Чтобы организм обогатился кислородом, чтобы закалять свой организм и т.д.)

- Когда мы дышим, наши легкие, как воздушный шарик наполняются воздухом и увеличиваются. Мы берем из воздуха кислород, без которого нельзя жить. Насыщенный кислородом воздух - это чистый свежий воздух. А каким же воздухом мы должны дышать, чтобы быть здоровыми? *(Ответы детей: свежим, чистым).*

- У нас теперь прекрасное настроение и дышится в нашем городе легко. Давайте хорошее настроение передадим друг другу: Дотроньтесь до товарища кулачком, локотком, ладошкой.

(Музыка).

- Ребята, но наш микроб не погиб. Мы не до конца справились с заданием. Нужно рассказать пословицы и поговорки о здоровье, о закаливании.

Дети рассказывают:

1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

2. В здоровом теле – здоровый дух.

3. И смекалка нужна, и закалка важна.

4. Закаляй свое тело с пользой для дела.

5. Закалишься – от болезней отстранишься.

- Нужно закаляться, умываться, побольше бывать на свежем воздухе, и тогда наш организм закалится, укрепится, и не будет болеть.

- Мы победили еще один микроб! (воспитатель лопает шарик и берет лучик). Пятый лучик нашли!

- Смотрите, у солнышка появились почти все лучики, но оно все равно грустное. Давайте мы ему поднимем настроение и поиграем в веселую игру «Мы тоже!»

Игра «Мы тоже!»

Я буду вам говорить предложения, а вы отвечать: «Мы тоже!»

- Я делюсь с вами своим хорошим настроением!

- Мы тоже!

- Я дарю вам улыбку!

- Мы тоже!

- Я вас обнимаю!

- Мы тоже!

- Я прыгаю от счастья!

- Мы тоже!

- Какое у вас настроение? Как вы думаете, как называется последнее правило здоровья? (хорошее настроение).

- Конечно, ведь хорошее настроение – залог хорошего здоровья. Когда у человека хорошее настроение, он весел, тогда и реже болеет.

- Смотрите, Лопнул последний микроб. И последний лучик нашли. *(лопаю шарик и беру лучик, ребенок прикрепляет лучик к солнышку).*

- Смотрите, ребята, как солнышко наше улыбается! Мы помогли ему найти все лучики, справились с грозными микробами и теперь злая колдунья Простуда никому не страшна! Давайте мы оставим его в группе, что бы никогда не забывать главные правила здоровья.

-Что нужно делать для сохранения здоровья?

- Ребята, я приготовила для вас сюрприз! Замечательную книгу о здоровье. Как вы думаете, что это за книга? Хотите посмотреть ее? Эта книга о правилах здоровья.