

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Дзержинский детский сад №1 «Чебурашка» комбинированного вида

Конспект занятия в подготовительной группе по здоровому образу жизни на тему ««Мы за здоровый образ жизни!»»

Выполнила воспитатель:
Цыганкова Марина Сергеевна.

Дзержинское, 2023 г.

Цель: Создание условий для формирования здорового образа жизни у детей.

Задачи:

1. Закреплять знания о правилах здоровья.
2. Закреплять знания об общих и индивидуальных предметах гигиены.
3. Закреплять умение работать со схемами – моделями и декодировать зашифрованную информацию.
4. Продолжать знакомить со способами закаливания (закаливание снегом).
5. Формировать умение работать в парах, договариваться между собой.
6. Воспитывать стремление заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

Ход НОД

Дети заходят в группу.

В. Ребята, посмотрите, к нам сегодня пришли гости. Давайте мы поздороваемся с ними и друг с другом.

Круг приветствия (сели на стулья)

В: Слово «здравствуй» похоже на слово «здоровье». Когда мы здороваемся, мы желаем человеку здоровья, и от этого у всех поднимается настроение. У вас поднялось настроение, когда вы поздоровались? (ответы детей)

В: Ребята, посмотрите, что это у нас здесь сегодня в гостях? (солнце)

В: А какое солнце? (грустное) Как вы думаете, почему оно грустное? (у него нет лучиков, оно болеет и т.д.)

В: Посмотрите, солнце написало нам письмо, давайте с вами узнаем, почему же такое грустное солнце.

Письмо.

С. Здравствуй, Ребята. Я не выполняю главные правила здоровья, и на меня напала злая колдунья – Простуда. Она отобрала у меня все лучики и к каждому приставила своих верных стражников – микробов! Ребята, помогите мне, пожалуйста, вернуть мои лучики и освободиться от власти злой колдуньи Простуды!

В: Ну что ребята поможем Солнцу вернуть лучики? (да) А вот от чего оно заболело? Что оно не выполняло? (правила здоровья) Правильно ребята, поэтому каждый лучик у нас будет не простой, а с правилами здоровья.

В. Смотрите, у нас в группе висят воздушные шарики – это и есть микробы. 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? (ответ: потому что при кашле и чихании микробы могут попасть в организм здорового человека).

В. Поэтому, что необходимо делать, когда мы кашляем или чихаем? (ответ: прикрывать рот и нос носовым платком, чтобы не заразить других)

В. Нас с вами ждет очень трудный путь. Мы должны уничтожить этих микробов и тогда сможем вернуть лучики солнышку. Чтобы нам устранить микроба, нам

нужно поймать один шарик – микроб. С **Цифрой 1**, А для того чтобы его устранить, нужно выполнить задание.

Задание «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

В. Какое слово у нас получилось?

Посчитайте, сколько букв в слове гигиена и покажите карточку с цифрой.

В. Значит, первое правило здоровья у нас будет: *соблюдение гигиены*.

В. А что такое гигиена? (ответ: гигиена - это сохранение своего тела в чистоте).

В. А какие предметы нам помогают сохранять тело в чистоте? (ответ: предметы гигиены).

В: Назовите мне предметы гигиены? (носовой платок, зубная паста, зубная щетка и т.д.)

В. Мы с вами рассказали про первое правило здоровья, и смотрите, микроб погиб! (лопаю шарик и беру лучик). А вот и первый лучик мы нашли.

Даю ребенку прикрепить лучик к солнышку.

В: Ну что, давайте мы с вами устроим следующего микроба. Ловим микроба под Цифрой 2.

Игра «Закаливание»

Подойдите все ко мне, засуньте руки под платок. Что чувствуете? (холод) Что там? (снег). Правильно. Какой он на ощупь? (холодный, мокрый), а какой он на вид? (белый). Молодцы, правильно. А теперь посмотрите на ваши ручки, какие они стали? (розовые). Ручки у нас закалились, стали холодными, это полезно для нашего организма. Главное нужно помнить, что закаляться надо постоянно, каждый день, и тогда вы сохраните здоровье надолго.

В: Значит, какое у нас будет второе правило? (Закаливание) Конечно же, второе правило здоровья: закаливание.

Даю ребенку прикрепить лучик к солнышку

В: 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.

В: А сейчас давайте поймаем третьего микроба. Ловим микроба с цифрой 3.

А какое же будет третье правило здоровья мы сейчас с вами и узнаем.

Задание «Собери картинку»

Смотрите, перед вами лежат карточки с цифрами. Возьмите карточку с любой цифрой.

Дети берут карточки.

Найдите себе товарища, у которого такая же цифра.

Мы сейчас будем работать в парах. Посмотрите внимательно на столы. Здесь лежат картинки, а что это за картинки вы сейчас и узнаете. Каждой паре нужно собрать картинку, когда закончите вам нужно между собой договориться, кто будет отвечать и поднять руку вверх.

В: теперь скажите мне какое у нас третье правило здоровье: спорт или занятие спортом.

В. Смотрите, мы еще одного микроба победили! (лопаю шарик и беру лучик). А вот и третий лучик нашли. Давайте вернем его солнышку.

Даю ребенку прикрепить лучик к солнышку.

В: ловим еще одного микроба с цифрой 4.

В. 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!

В. 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.

В. Смотрите, последний микроб погиб! (лопаю шарик и беру лучик). Мы справились со всеми микробами! А вот и последний лучик нашли.

Пойдём мы с тобою вместе прикрепим лучик. (После того как ребёнок прикрепит лучик, воспитатель хочет поправить и не заметно для детей меняет солнышко на весёлое)

В.: Ну что ребята солнце у нас стало весёлое?

Молодцы ребята со всеми заданиями справились и помогли солнцу вернуть все его лучи.

Скажите мне, а были ли трудные задания для вас?

Если были, то в каком задании у вас возникли затруднения?

А какие правила здоровья мы с вами вспомнили?

Ребята у меня тут есть желтые круги, давайте они будут нашими лицами, и мы на них нарисуем наши эмоции за проделанную работу.