

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск Самарской области структурное подразделение Детский сад №19 «Колокольчик»

План – конспект
Непосредственно образовательной деятельности в старшей группе
Тема: «Правила здоровья»

Воспитатель:
Гуськова Э.Г.

Задачи:

- Продолжать формировать у детей чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Закреплять знания и навыки по гигиенической культуре.
- Закреплять знания о витаминных продуктах и значении витаминов в жизни людей.
- Формировать умение описывать портрет человека, правильно передавая расположение частей – глаза, уши, нос, рот.
- Воспитывать стремление быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Методы и приемы:

Практические – дидактические игры, физминутка, самомассаж, двигательные упражнения;

Наглядные – наблюдения, рассматривание картинок, карточки;

Словесные – беседа, вопросы-ответы.

Материалы и оборудование:

Дидактические игры: «Витаминное дерево», «Правила Мойдодыра», картинки личной гигиены, перфокарты «Соедини правильно», бумажные цветочки, фломастеры, ноутбук, проектор, слайдовая презентация, массажные шарики Су-Джок, палочки Кюизенера.

Упражнение «Здравствуй»

Здравствуй, здравствуй милый друг

Посмотри-ка ты вокруг

Здравствуй, здравствуй, улыбнись

И друг другу поклонись.

-Ребята, что на свете всего дороже?

-Ответить на этот вопрос нам поможет зеркальце. Возьмите зеркальце и посмотрите в него пожалуйста.

-Улыбнитесь. Вот какие вы красивые.

-Как вы думаете все люди одинаковые? *(и да и нет)*

-А внешне мы отличаемся друг от друга? *(да каждый человек имеет свою внешность)*

-Посмотрите на схему и расскажите о себе.

Алгоритм «Расскажи о себе»

-Давайте вспомним, какие правила нужно выполнять, чтобы быть здоровыми?

Первое правило «Занимайся физкультурой»

-Подумайте, какую пользу приносит физкультура? *(укрепляет мышцы, закаляет организм, дарит бодрое настроение)*

-Где находится ваша сила? *(сила в мышцах)*

-А что вы делаете, чтобы стать сильными? *(поднимаем гантели, занимаемся зарядкой, отбиваем мяч, плаваем, подтягиваемся)*

-Назовите какие зимние виды спорта вы знаете? *(хоккей с шайбой, скоростной бег на коньках, биатлон, лыжные горки, прыжки с трамплина на лыжах, фигурное катание, санный спорт, бобслей, скелетон, катание на сноубордах)*

-Ребята, а сейчас я предлагаю вам выложить из цветных палочек Кюизенера на бумаге лыжника, человека на коньках или на санках. При конструировании учитывайте пропорции тела человека. *(работа с палочками Кюизенера)*

- Давайте покажем, как мы тренируем свое тело.

Физминутка

Мы на плечи руки ставим

Начинаем их вращать

Так осанку мы исправим

1, 2, 3, 4, 5

Чтоб получше нам размяться

Будем ниже наклоняться.

Наклоняемся вперед,

А потом наоборот.
Вот еще одно задание,
Выполняем приседанье.
Не ленитесь приседать,
1, 2, 3, 4, 5.
Мы семь раз в ладоши хлопнем,
Восемь раз ногами топнем.
Ведь зарядку каждый день,
Делать нам совсем не лень.

-Молодцы! Крепла чтоб мускулатура – занимайся физкультурой!
-Чтоб здоровым, сильным, крепким быть – нужно с витаминами дружить!

Следующее правило «Правильно питайся»

-А какие витамины необходимы для здоровья? (А, В, С, Д)
-А чтобы вспомнить в каких продуктах они содержатся, мы поиграем в игру
«Витаминное дерево»
(дети берут по одной карточке, и крепят их на деревьях)
-В каких продуктах содержится витамин А?

Витамин «А» содержится в сливочном масле, болгарском перце, моркови, помидорах. Он необходим для зрения, роста костей и зубов.

Витамин «В» содержится в черном хлебе, горохе, бананах, в крупах (пшеничной, гречневой, овсяной). Он обеспечивает нам силы на целый день. Вот почему полезно есть каши.

Витамин «С» содержится в черной смородине, яблоках, лимоне, капусте, киви. Его необходимо есть, чтобы не уставать и он укрепляет наш иммунитет.

Витамин «Д» содержится в сыре, молоке, печени, яйце, рыбьем жире. Делает наши ноги и руки крепкими.

-А сейчас мы поиграем с массажными шариками.

Упражнение «Волшебный шарик»

Этот шарик не простой (Шарик на левой ладошке)
Он колючий, вот какой. (Накрываем правой ладошкой)
Будем шариком играть, (Катаем шарик горизонтально между ладошками)
И ладошки согревать.
Вверх и вниз его катаем, (Катаем шарик вертикально между ладошками)
Свои ручки разминаем.
Можно шар катать по кругу, (Катаем шарик по кругу между ладошками)
Переключать друг другу.

В ручку правую возьмем, *(Выполняем движения в соответствии с текстом)*

В кулачок его сожмем.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

В ручку левую возьмем,

В кулачок его сожмем.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко

Потрясем свои ладошки.

-Мы с вами знаем **«Чистота – залог здоровья»**, это следующее правило:

-А сейчас назовите правила Мойдодыра. *(дети называют и подбирают картинки)*

Дидактическая игра «Правила Мойдодыра»

1. Следить за чистотой тела.
2. Правильно мыть руки (перед едой, после прогулки)
3. Чистить зубы два раза в день.
4. Полоскать рот после приема пищи.
5. Следить за чистотой ногтей.
6. Следить за чистотой ушей.
7. Купаться один раз в неделю.
8. Пользоваться расческой.
9. Пользоваться носовым платком.
10. Каждое утро умываться.
11. Вечером принимать душ.

-А что это за предметы? *(предметы личной гигиены)*

-Так с какими предметами надо всегда дружить? Назовите их *(расческа, зубная щетка, мочалка, носовой платок, полотенце)*

Игра «Соедини правильно» (перфокарты)

-Соедините предметы личной гигиены с картинкой для чего он предназначен. *(дети выполняют задание)*

-Что делают расческой, зубной щеткой...

-**«Если хочешь быть здоров – закаляйся»**, вот следующее правило.

-А как мы закаляемся? (*умываемся прохладной водой, полощем горло, принимаем душ, летом загораем, обливаем ноги прохладной водой, гуляем в любую погоду*)

-А сейчас мы сделаем самомассаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело,

Чтоб не кашлять, не чихать,

Будем носик растирать.

Лобик тоже разотрем,

Ладонь поставим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

И массируй ушко смело

Знаем, знаем – да, да, да!

Нам простуда не страшна!

-Теперь мы точно не будем болеть!

-Следующее правило «Хорошее настроение»

-Дети, посмотрите цветочная поляна! Сорвите любой цветок, который совпадает с вашим настроением.

-Я рада, что вы сорвали яркие цветы, значит у вас хорошее настроение! И вы все здоровы! Эти цветы подарите гостям, чтобы они всегда улыбались и были здоровы!