

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

**Конспект образовательной деятельности
в старшей группе
«Забочусь о своём здоровье»**

Воспитатель:
Гуськова Э.Г.

г.о. Чапаевск, 2017 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 передовая расположение частей – глаза, уши, нос, рот.
- Воспитывать стремление быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Методы и приёмы:

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

наглядные – наблюдения, рассматривание картинок, карточки;

словесные – беседа, пословицы, поговорки, вопросы - ответы.

Материалы и оборудование:

Дидактические игры: «Режим дня», «Витаминное дерево», кубики с цифрами и картинками личной гигиены, перфокарты «Соедини правильно», шары, фломастеры, ноутбук, проектор, слайдовая презентация.

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)*

-Давайте покажем, как мы тренируем своё тело

Физминутка

Я спортсменом стать хочу

На скакалке я скачу,

Подойду к велосипеду,

И быстрее всех поеду.

Я нагнусь, нагнусь, нагнусь

И до пола дотянусь.

Осторожно распрямлюсь,

Руки вверх я подниму

Где, там небо – не пойму!

Я зажмурюсь и руками

Поиграю облаками.

Ведь зарядку каждый день

Делать нам совсем не лень.

- Молодцы! Крепла чтоб мускулатура – занимайся физкультурой!

А вот и следующее правило:

-А чтоб здоровье сохранить

Организм свой укрепить

Знает вся детвора

Должен быть **режим у дня!**

- И я вам предлагаю поиграть в игру «Режим дня».

- Вы должны последовательно разложить картинки и рассказать, что вы делаете в течении дня в детском саду.

1. Что делают утром в детском саду?

(делают зарядку, моют руки, завтракают, играют)

2. Что делают днём в детском саду?

(играют, гуляют, обедают, спят)

3. Что делают вечером в детском саду?

(играют в шахматы, полдничают, читают, собираются домой)

- 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 чёрном хлебе, горохе, бананах, в крупах (пшеничной, гречневой, овсяной). Он обеспечивает нам силы на целый день. Вот почему полезно есть каши.

Витамин «С» содержится в чёрной 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 руки и ноги крепкими.

-А сейчас мы сделать зрительную гимнастику «Весёлая неделька»

-Какой сегодня день недели? (*четверг*)

-А какой был вчера? (*среда*)

-А какой будет завтра? (*пятница*)

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

-Вот задание. Расставьте кубики так, чтобы цифры которые на них изображены шли по порядку, затем переверните и назовите предметы.

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

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

-Давайте поиграем в игру «Соедини правильно» (пирфокарты)

-Соедините предмет личной гигиены с картинкой для чего он предназначен
Что делают расчёской, зубной щеткой...

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

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

-А сейчас мы сделаем массаж «Неболеяка»

«Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело,

Чтоб не кашлять, не чихать,

Будем носик растирать.

Лобик тоже разотрём,

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»**

-А хорошее настроение - это улыбка! Нарисуйте её на воздушном шарике, проходите на коврик. (Дети берут шары и начинают рисовать под спокойную музыку)

-Ребята посмотрите, какие красивые улыбки у вас получились. Значит у вас хорошее настроение. И вы все здоровы! Эти шары подарите гостям, чтобы они всегда улыбались и были здоровы.