

КОНСПЕКТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ "ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЗДОРОВЬЯ"

Задачи.

1. Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы.
2. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.
3. Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.
4. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

Материал: картинки с изображением воды, видов спора, режимных моментов, микробов, витаминов; макет "Необычного дерева", разноцветные лепестки.

Обогащение словаря: режим дня, микробы.

Ход занятия

Организационная часть:

Воспитатель:

Здравствуй! – Ты скажешь человеку:

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим "Здравствуй!"?

Дети: Желаем здоровья.

Воспитатель:

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

"Вправо, влево повернись,

И соседу улыбнись".

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!

В волшебную страну здоровья. У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам

попасть в эту страну. А чтобы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на

дальнюю дорогу. Давайте возьмемся за руки и скажем следующие слова: "Сегодня

прекрасный день. У меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо, у меня замечательное

настроение. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получается. Я все смогу". Теперь

можно и отправляться в путь (ходьба по кругу).

Взмах волшебной палочкой, звучит музыка, на фоне музыки слова:

"За горами, за долами,

Есть чудесная земля.

Страна Здоровья -

Называется она".

Воспитатель: Вот мы и в стране Здоровья.

И я вам предлагаю поиграть в игру "Собери цветок здоровья". Возьмите каждый по

лепестку и ответьте на вопрос "Что такое здоровье?". (Дети собирают цветок здоровья).

Молодцы ребята, какой красивый получился у нас цветок здоровья.

Воспитатель: А что мы делаем каждое утро? (Зарядку)

Воспитатель: Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными)

Воспитатель: Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

Физминутка.

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем –
Это к нам птицы летят.
Как они сядут – покажем,
Руки сложили назад.
На лужайке по ромашкам
Жук летал в цветной рубашке:
"Жу-жу-жу, жу-жу-жу –
Я с ромашками дружу.
Плавно на ветру качаюсь,
Вправо-влево наклоняюсь.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкульт-привет!"

Воспитатель: Молодцы! Ваше настроение стало лучше?

Ребята, посмотрите, какое необычное дерево растет в стране здоровья. А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце)

Воспитатель: Вы встречали такие деревья? (Нет)

Воспитатель: Значит, это какое дерево?

Дети: Это необычное дерево.

Воспитатель: Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда мы моем руки?

Дети: Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытираться.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы причесываться.

Воспитатель: Для чего нужна зубная щётка?

Дети: Чтобы чистить зубы.

Воспитатель: Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

Артикуляционная гимнастика “Почистим зубы”

Рот откройте, улыбнитесь,

Чистить зубы не ленитесь.

Чистим верхние и нижние,

Ведь они у нас не лишние.

Загадки

Воспитатель:

Есть одна игра для вас.

Я прочту стихи сейчас.

Где отгадка - там конец.

Кто подскажет - молодец!

Стать здоровым ты решил,

Значит, соблюдай... (режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг ... (Будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная... (Семья)

Режим, конечно, не нарушу –
Я моюсь под холодным... (Душем)
После душа и зарядки
Ждёт меня горячий... (Завтрак)
Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам... (Мойдодыра)
После полдника веселье
В руки я беру... (Гантели)
Смотрит к нам в окно луна,
Значит, спать давно... (Пора)
Знакомство с микробами.

Беседа:

Что такое микроб? (Ответы детей)
По воздуху летают микробы, микробы,
На кожу попадают микробы, микробы.
Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,
Микробы вылетают, вокруг всех заражают.
Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубы, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? А как можно бороться с микробами?

Я вам предлагаю вам рассмотреть картинки и объяснить, чего боятся микробы и прогнать Простуду из страны Здоровья.

ВИДЕО ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ЗОЖ»

Воспитатель:

Значит, возьмем за правило
Утром долго не валяться, (потягиваемся)
Физкультурой заниматься!
Бегать, прыгать и скакать, (бег, прыжки)
Душ прохладный принимать, (имитация)
Спортом заниматься, (имитация видов спорта)
Водой закаляться (умываемся)
Тот, кто ест морковку (едим морковку)
Станет сильным, (сгибаем руки, мускулы показываем)
Крепким, (сжимаем руки в кулачки) ловким (повороты туловища)
А кто любит, дети, лук – (присаживаемся)
Вырастает быстро вдруг (поднимаемся)
Кто капусту очень любит (показываем круг)
Тот всегда здоровым будет (ноги в стороны, руки вверх)
Чтобы это не забыть,
Нужно вместе повторить:
Тот, что много ест морковки...

Дети: Станет сильным, крепким, ловким!

Воспитатель: Верно! А кто любит, дети лук...

Дети: Вырастает быстро вдруг!

Воспитатель: Так. Кто капусту очень любит...

Дети: Тот всегда здоровым будет!

Воспитатель: Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните об этом. Ведь здоровье – великая сила

Воспитатель: А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Летом и осенью).

Воспитатель: А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках (показать).

Пальчиковая гимнастика

В году четыре времени, (показать 4 пальца правой руки)

И все они дружны, (ладони обеих рук обхватывают друг друга)

Эти четыре времени (показать 4 пальца левой руки)

Ребята знать должны! (указательный палец приставить ко лбу)

Зимой год начинается,

Все снегом покрывается, (присесть и одновременно развести руки в стороны)

Весною продолжается,

Листочки появляются, (руки согнуты в локтях, пальцы соединены; немного поднять руки вверх)

Летом солнце греет,

А листья зеленеют, (руки вытянуть вверх, слегка покачивать ладонями)

Осенью листва желтеет, (руки опустить вниз)

Ветер сорвет ее (качать из стороны в сторону)

И по полям развеет.

А после осени опять (ходьба на месте)

Зима год будет продолжать.

Игра “Совершенно верно!”

Цель игры: развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят:

“Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Ребята! Посмотрите налево, а теперь направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте. Ой, а что же там стоит?

Дети: Волшебная коробка.

Воспитатель: Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство?

Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем.

Открываем сундук, наверху лежит надпись "Здоровье".

Воспитатель: Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь. Здоровье каждого - богатство всех! Не забывайте об этом! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой.

Приготовились!

Взмах волшебной палочкой

Раз, два!

Три, четыре!

Воспитатель: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Что нового узнали? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

На прощанье мой наказ:
Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,
Чтоб прогнать усталость, лень,
Ешьте витамины каждый день!
Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!
Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!
До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

Ход игрового тематического ДНЯ ЗДОРОВЬЯ. **Утренний приём.**

Игра "Отгадай загадку"

1. Что дороже денег? (здоровье)
2. На стене висит, болтается, всяк за него хватается. (полотенце)
3. Зубов много, а ничего не ест. Частый, зубастый впился в зуб вихрастый. (гребешок)
4. Языка нет, а правду скажет. (зеркало)
5. Не стукнет, не брякнет, а ко всякому подойдёт. (сон)
6. Пляшет тёплая волна, под волною белизна. Отгадайте, вспомните, что за море в комнате. (ванна)
7. Хвостик из кости, а на спине - щетинка. (щётка)
8. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)
9. Не часы, а тикает. (сердце)
10. У двух матерей по пяти сыновей, одно имя всем. (пальцы)
11. Два брата друг друга не видят, но всё слышат. (уши)
12. Два соседа-непоседы, день на работе, ночь - на отдыхе. (глаза)

Зарядка бодрости **" Путешествие в Спортландию "**

1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки.
Только в лес мы все зашли,
Появились комары.
Руки вверх над головой,
Руки вниз, хлопок - другой.
2. Ходьба на внешней стороне ступни с покачиванием вправо - влево.
Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладём
И вразвалочку идём.
3. Прыжки с ноги на ногу "По камешкам"
По дорожке мы идём -
Перед нами водоём.
Прыгать будем мы смелее
И по камушкам быстрее.
Раз -два, раз-два,
Позади уже вода.
4. Бег ("ручеек") между разложенными на полу предметами ("камешками").
Ручеек в лесу бежит.
И куда-то он спешит.

- Всё быстрее и быстрее,
Буль-буль-буль - вода журчит.
5. Ходьба с подниманием рук.
А теперь опять шагаем,
Выше руки поднимаем.
Дышим ровно. глубоко,
Ходим прямо и легко.
6. Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.
Вдруг мы видим у куста -
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берём.
И назад в гнездо кладём.
7. Повороты туловища влево, вправо с отведённой рукой.
Справа зреет земляника,
Слева - сладкая черника.
Справа - красная брусника,
Слева спеет ежевика.
Ягоды все соберём.
И потом домой пойдём.
8. Приседания.
Но сначала мы присядем,
Нежно зайчика погладим.
Ёжика в траве найдём.
Но с собой не заберём.
Под осинкой гриб найдём
И с собой его возьмём.
9. Прыжки на двух ногах.
Кто-то зайку испугал.
Зайка быстро ускакал.
Скачем быстро мы за ним
И домой скорей спешим.
Прыг-скок, прыг-скок.
Очень радостный денёк.
10. Успокоительная ходьба.
Впереди видна страна.
Очень странная она.
К ней идём мы, как спортсмены.
В спорте нет для нас замены.
Любим спортом заниматься,
Будем очень мы стараться.
Пожелайте нам удач.