

Занятие по здоровьесбережению в подготовительной группе на тему: «Где прячется здоровье?»

Воспитатель: Шаповалова Ольга Сергеевна.

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье.

Задачи: Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Здоровый человек – это, как правило, образованный человек, усвоивший одну простую истину: «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым»

Ход занятия

(Дети входят под музыку в зал.)

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними.

(Дети говорят «Здравствуйте»)

Воспитатель: Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это – значит, здоровье желаю.

Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

Воспитатель: Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Воспитатель: Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду

(звучит спокойная лирическая музыка)

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. 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 Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать - решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие

горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье – это сила, хорошее настроение, и все у нас получается. Я открою вам маленький секрет – наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучиков. Эти лучи живут в каждой клеточке нашего организма.

Воспитатель: **Первый лучик – это сила.**

Я приглашаю вас на разминку.

Сделаем разминку – держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, влево, вправо, поворот.

Руки вверх, поднять прямые. Вот высокие какие!

Еще выше потянулись, вправо-влево повернулись.

А теперь танцует таз. Посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражнением поднимаем настроение.

Дальше будем приседать – дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячики весь день.

Воспитатель: Посмотрите, сколько сил стало в ваших руках! Сразу видно – силушка по жилушкам огнем бежит! А почему человек должен быть сильным? Крепнет человек – крепче камня становится. Слабеет – слабее воды. Давайте выучим эту поговорку.

Воспитатель: Дети, какие мышцы стали у вас? (Крепкие и сильные.)

Воспитатель: А настроение? (Бодрое, веселое.)

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой? (Чтобы не болеть, быть здоровым.)

Воспитатель: Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим *(повторяем)*.

Помните об этом, ребята.

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

Воспитатель: Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: 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)*.

Воспитатель: Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

(выполняем упражнения на дыхание).

1. «Погреемся».

Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х».

2. «Заблудились в лесу».

Сделать вдох на выдохе прокричать «а-у-у».

Воспитатель: Дети, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух.

Воспитатель: Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: воздух.

(Открываю второй лучик здоровья)

Воспитатель: Правильно! **Второй лучик - это Воздух.**

Воспитатель: Дети, что это? (Показываю модель часов в виде цветочка)

Дети: часы.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

Воспитатель: 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.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

Воспитатель: Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела

и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

Воспитатель: А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Разложи по порядку».

(ребята выходят по двое к доске, и по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры обращаю внимание детей на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и то же время в течение дня)

Воспитатель: Дети, значит, как называется третий лучик здоровья?

Дети: Режим дня.

(Открываю третий лучик)

Воспитатель: Да, **третий лучик здоровья – это режим дня.**

Затем провожу физкультминутку.

Воспитатель:

Дети, чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Воспитатель: Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру, и я знаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

(Читаю четверостишие)

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

Стук в дверь, заходит доктор Айболит.

Доктор: Здравствуйте, дети, вы меня узнали?

Дети: Да.

Доктор: Кто я?

(ответы детей)

Доктор: Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,Б,С. А вы что знаете о витаминах?

Выходят трое детей, на головах атрибутки витаминов АВС.

1-й ребенок:

Я витамин **В**, помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

2-й ребенок:

Я витамин **А**, очень важен для зрения.

Помни истину простую.

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

3-й ребенок:

Я витамин **С**, укрепляю организм

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Если даже кислый он.

Доктор: Спасибо, ребята, знаете вы о витаминах. Я сейчас вас угощу апельсинами. Кушайте на здоровье и никогда не болейте.

(Раздает детям апельсины)

Дети: Витамины будем кушать мы всегда, и не будем мы болеть никогда.

Доктор прощается и уходит из группы.

Воспитатель: Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

(открываю четвёртый лучик)

Воспитатель: Итак, **четвёртый лучик здоровья – это полезная еда и витамины.**

Воспитатель: Ну и **Пятый лучик – это хорошее настроение.**

- Посмотрите, наше солнышко улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли спрятанное богами здоровье. Главная наша задача – сберечь его. Закройте глаза. Представьте, что вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекошет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните рук вверх, вдохните и откройте глаза на счет три. Ваша прогулка была чудесной!

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

Дети: ярко, бодро....

Воспитатель: Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, а это - выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня, то будете такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

(Дети читают стихи)

1. Всем известно,
Всем понятно, что
Здоровым быть приятно
Только надо знать, как здоровым стать.
2. Чтоб здоровым быть, учтите заранее,
Что всем необходимо полезное питание.
И помните об этом, идя по магазинам.
Не сладости ищите, ищите витамины.
3. В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом неразлучен.
Проживешь сто лет,
Вот и весь секрет.

Воспитатель: Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? Я очень рада. ВСЕМ СПАСИБО!

Занятие по здоровьесбережению в подготовительной группе на тему: " Будем стройные и красивые"

Программное содержание: объяснить детям, какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья; показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки; воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

Словарная работа: Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий лечебной физкультурой.

Ход занятия:

Воспитатель: Дети, что такое здоровье? Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное.

Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик".

Жил старый, старый мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал, Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыть посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну, просто молодой!

- Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчике и его дедушке.

- А какую характеристику мы можем дать мальчику. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей).

Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка (суждения детей). Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела и не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

*В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.
До чего трава высока,
То крапива, то осока.
Поднимаем выше ноги,
Коль идем мы по дороге.
Дождик, дождик, кап - кап - кап -
Мокрые дорожки.
Все равно пойдем гулять,
У нас есть сапожки.
Ходьба друг за другом
Ходьба на носках, на пятках, змейкой;
Ходьба высоко поднимая ноги;
Бег в среднем темпе.*

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у

человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую, правильную осанку?

Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определено каждому свое место за столом, и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их.

Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки)

Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное. На таком расстоянии должна находиться голова от стола, когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете.

Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок.

Проверьте, вы правильно сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

Анализ занятия.

Конспект занятия в подготовительной группе «Русская каша - сила наша».

Цель: Закрепление представлений об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности популярного питания, о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп.

Предварительная работа:

1. Чтение художественной литературы, сказок: «Каша из топора», «Мишкина каша», «Горшочек каши».
2. Ознакомление детей с пословицами и загадки о каше ...

Задачи:

1. Сформировать у детей представления о завтраке как об обязательном компоненте ежедневного меню.
2. Расширять представление детей о крупяных культурах.
3. Подводить детей к познанию богатств русского языка, развитию мышления и воображения через пословицы, загадки.
4. Воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

Материал: Письмо от Хрюши; разновидности круп; для дигустации - приготовленные каши разных видов, ложки, салфетки; канат.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята сегодня к нам в детский сад пришло письмо из больницы.

«У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, все тело вялое. И я составил себе меню: торт с лимоном, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. А Степашка смеётся надо мной и называет меня глупым. Но всё равно я скоро буду совсем здоровым.»

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, правильно ли Хрюша составил себе меню, правильно ли он питается?

А давайте проверим, чем же мы сможем помочь Хрюше?

Воспитатель: Ребята ответьте на такой вопрос: Что такое завтрак?

Дети: Завтрак - утренний приём пищи.

Воспитатель: Посмотрите на наши часы. Кто правильно покажет время завтрака, обеда, полдника, ужина?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, вы ночью кушаете? Дети: Нет.

Воспитатель: Сколько часов вы спите? (ответы детей). Как долго?

И всё это время организм не получает пищи, а значит, исчерпывает все запасы и силы.

Утром мы просыпаемся, нашему организму нужны новые силы, чтобы двигаться, думать, что-то делать. Завтрак нам нужен для того, чтобы эти силы восстановились.

Завтрак должен быть обязательным для каждого человека. А наиболее подходящее блюдо для завтрака это ?

Дети: Каша.

Воспитатель: Молодцы ребята! А знаете почему?

Однажды археологи откопали в земле горшочек с зёрнами пшеницы. Эти зёрна пролежали под землёй тысячу лет и не испортились. Из этих зёрен попытались приготовить кашу, хлеб и они получились очень вкусными. Оказывается, каши содержат много полезных и питательных веществ, быстро усваиваются.

В крупах, ребята меньше всего накапливается вредных веществ.

Физкультминутка.

По весне поле вспахали

(Дети делают скользящие движения ладоней друг о друга.)

Зерном поле засевали

(Прикасаются пальцами одной руки к ладоням другой и отводят руку в сторону)

Солнце припекает

(Перекрещивают ладони, раздвинув пальцы и поднимают руки (солнце))

Землю согревает

(Опускают руки, делая пружинящие движения ладонями, раскрытыми к полу)

Высоко поднялись колоски

(Сгибают руки в локтях, разворачивают ладони друг к другу)

К солнышку тянутся они

(И медленно поднимают руки)

Ветер налетает, колоски качает

(покачивают руками над головой).

Воспитатель: Каша - исконно русское блюдо. В старину каши варились в честь любого знаменательного события (рождение ребёнка, свадьбы), в армии солдаты ели каши (оттуда идёт название «Суворовская каша»).

Существовал обычай - в знак примирения между врагами, варили кашу. С тех пор, про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел?»

Ответы детей: Каша - полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным.

Воспитатель: А вы знаете из чего варят каши?

Дети: Из круп!

Воспитатель: Сейчас я вам загадаю загадки, мы с вами отгадаем и посмотрим коллекцию зерновых. После чего ответим на вопросы.

- 1) Стоит в поле метёлкой,
В мешке - жемчугом. (Пшеница) - крупа манная
- 2) Сидит мышка в золотой кубышке. (Просо) - крупа пшённая
- 3) В поле сережки
На тоненьких ножках. (Овес) - крупа овсяная, овсяные хлопья
- 4) Белая, на снег похожа. (Рис) - крупа рисовая
- 5) Черна, мала крошка
Соберу немножко,
В воде поварят,
Кто съест - похвалит. (Гречка) - крупа гречневая .

Воспитатель: А какие крупы вы знаете? И какие каши из них варят?

Дети: Рисовая, гречневая, пшенная, манная, ячневая, овсяная.

Конкурс «Узнай крупу на ощупь».

Воспитатель: Молодцы ребята! быстро вы узнали крупы и правильно их назвали.

А как вы думаете, какая каша самая полезная?

Детям воспитатель читает стихи.

Кушай кашу «Геркулес»-

Это чудо из чудес!

Кушай - станешь силачом,

Любая гиря нипочём!

Каша белая из риса

Полезней всякого ириса.

Зерна белые тверды,

Но налей в чугуны воды

Да поставь на огонек,

Да подсыпь-ка сахарок,

Подсоли немножко

И берись за ложку.

Каша из гречки

Где варилась? В печке.

Кашу хвалили,

На всех разделили!

Кашу манную любят малыши!

Белую, пушистую едят от души.

Любят её с маслом,

Любят с молоком.

Станут все красивыми

И сильными потом!

Воспитатель: У нас на Руси народ сложил очень много пословиц про кашу. Давайте вспомним, какие знаете (помните) вы пословицы про кашу.

Пословицы.

Щи да каша - пища наша.

Русская каша - матушка наша.

Кашу маслом не испортишь.

Что за обед, коли каши нет.

Ешь каши больше - проживёшь дольше.

Воспитатель: Ребята, вы много знаете о кашах, давайте для Хрюши покажем, как правильно ему сварить кашу на завтрак.

Игра «Варим кашу».

Дети встают в круг - это «горшок». Договариваются, кто будет «молоком», кто -«солью», «сахаром», «крупой». Как только ребёнок услышит название своего продукта, он тут же выходит внутрь круга.

Раз, два, три,

Кашу нашу, горшок вари! Дети идут по кругу.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем! Наливаем молоко

« Молоко входит в круг,

остальные продолжают движение.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Сыплем соль «Соль» входит в круг.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Сыплем сахар «Сахар» входит в круг.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Насыпаем крупу ...

В круг входят все остальные дети.

Ничего не позабыли -

Все продукты поместили.

Каша варится: «Пых - пых!» -

для друзей и для родных.

А себя мы позабавим:

Прыгнем и поприседаем.
Каша варится, пыхтит,
Вкусным запахом дразнит.
А теперь все друг за другом
Размешаем кашу кругом!
И попробуем - ка нашу вместе сваренную кашу!
Её вместе поедим,
Всех - всех кашей угостим.
Ведь варилось - то: «Пых - пых!» -Для друзей и для родных.
Воспитатель: Молодцы ребята! Теперь мы сможем помочь Хрюше
выздороветь.
Скажите, а вы все кушаете каши?
Ответы детей.
Воспитатель: Вот мы сейчас и проверим.
Вот вам канат, поиграем в **игру «Перетяни канат»**.
Вот и посмотрим, кто из вас больше каши съел.
Подводится итог занятия.