

Конспект занятия в группе старшего дошкольного возраста «Дерево здоровья».



г. Сургут

Цель: обобщение знаний детей о здоровье, здоровом образе жизни и приемах его укрепления и сохранения.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
- формировать у детей понятие о том, что такое здоровье, что

нужно делать для того чтобы быть здоровым.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, воображение;
- развивать двигательную активность детей

Воспитательные:

- воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте ребята, мальчики и девочки! Я рада видеть вас.

Быстро встали, улыбнулись

Выше, выше потянулись.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь,

Рук коленями коснитесь.

Сели, встали. Сели, встали.

И на месте побежали....

Воспитатель: Ребята, к нам в гости пришел кот Васька, но он почему-то очень грустный? Давайте спросим его, почему он грустит?

Кот Васька: -Здравствуйте, ребята. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я так старался, ел все самое вкусно: пирожное, конфеты, пил пепси и колу, но мне почему-то

становится все хуже и хуже. Я хочу быть здоровым. Ребята, помогите мне, пожалуйста.

Воспитатель: Ребята, скажите мне пожалуйста, что вы делаете, чтобы быть здоровыми? И что Васька делает неправильно? (ответы детей).

Скажите, что вы любите есть? А что если питаться одними сладостями?

Воспитатель: Давайте с вами вместе поможем коту Ваське. Как вы думаете, в чем разница между вкусным и полезным? Какие полезные, а какие вредные продукты вы видите на картинке? (ответы детей) На доске иллюстрация картинок с полезными и вредными продуктами.

Воспитатель: А какие вы еще знаете полезные продукты? (ответы детей). Вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются ВИТАМИНАМИ? Ребята, а что вы знаете о витаминах? (ответы детей)

Воспитатель: Молодцы! Да, витамины оказывают различное полезное влияние на здоровье человека.

Воспитатель: Например, витамин А -важен для зрения и роста;
витамин В- способствует хорошей работе сердца;
витамин Д- делает наши ноги и руки крепкими;
витамин С- укрепляет весь организм.

Воспитатель: Следующий совет мы дадим нашему Коту Ваське, о том, что нужно соблюдать режим дня! Ребята, скажите пожалуйста, что такое режим дня и как его соблюдать (ответы детей). Да, правильно. Мы вот, Васька, в детском саду и дома живем по режиму дня. Вовремя ложимся спать, отдыхаем в тихий час, умываемся по утрам и перед сном, делаем зарядку, едим вкусную и полезную кашу, много гуляем на свежем воздухе.

Воспитатель: Есть у нас для тебя Васька, еще один совет, который нужно отгадать с помощью загадок:

Чтобы сил тебе хватало.

Бегать, прыгать и играть.

В самый полдень на кроватку.

Нужно лечь и отдыхать.
Это значит, что у нас
По режиму... **(тихий час).**
Я повсюду, где бываю
Всё на свете успеваю.
Потому что у меня
Строгий... **(распорядок дня).**
Вот совсем закрылись глазки.
И почувствовал я —
он скоро мне покажет сказки.
Мой ночной волшебник... **(сон).**
Болеет мне некогда, друзья!
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...**(Спорт)**
Знаю, есть на свете чудо.
Есть такое волшебство:
Поднесёшь под кран с водою —
Вмиг смывает грязь оно! **(мыло).**
Есть ещё у нас друзья
Позабыть о них нельзя.
Чтоб красиво улыбаться,
Чаще надо нам встречаться!
(зубная щётка и паста).
Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить... **(зубы).**

Воспитатель: Правильно ребята, вы все отгадали. А все вместе это называется ГИГИЕНА, Васька! И тоже относится к полезным советам.

Воспитатель: Ребята, я подумала, чтобы нам подарить коту Ваське, чтобы он всегда помнил, что можно есть, а что вредно для здоровья. И решила подарить вместе с вами "ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ".

(Воспитатель выставляет нарисованное дерево)

Воспитатель: Есть у меня чемоданчик, в котором я храню полезные советы, чтобы всегда оставаться здоровым. Давайте посмотрим, что это за советы.

(Дети достают из чемодана советы друг за другом.)

Воспитатель: А теперь берем свои советы и приклеим их на Дерево, будем вместе с Васькой соблюдать все советы и всегда останемся здоровыми.

(Дети приклеивают советы.)

Воспитатель: А сейчас мы вместе с котом Васькой немножко отдохнем.

(Физкультминутка)

А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Воспитатель: Ну, что, Васька, ты все понял? Что нужно делать, чтобы быть здоровым. Помогли тебе наши ребятки? (*Кот Васька благодарит детей и уходит.*) Ребята, вы у меня большие молодцы! Столько знаете, многому научили кота Ваську, теперь он будет знать, как правильно питаться, какие есть витамины и выучит ваши советы, а я вам желаю, чтоб ваше здоровье всегда было крепким!