

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 51 «Росток» города Ставрополя

Занятие в старшем дошкольном возрасте

Тема: «Лукошко здоровья»



Подготовила
воспитатель по ФИЗО
Зайцева Анна Александровна

Ставрополь, 2019

Цель: учить детей заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Формировать знания о здоровом образе жизни продолжать формировать культурно гигиенические навыки закреплять представления детей о разных видах спорта, о важности для здоровья занятия спортом.
2. Развивать мышление, память, внимание.
3. Воспитывать бережное отношение к своему организму, знать элементарные правила пользования личными предметами гигиены. Воспитывать умение внимательно выслушивать педагога и товарищей, отвечать на вопросы.

Материал и оборудование: корзина-лукошко, предметы гигиены, картинки для игры «Режим дня», полезные и вредные продукты яблоко, сок, чипсы, сухарики и т. д.

Словарная работа: корзина — лукошко, полноценное питание, витамины, закаливание, спорт, режим дня, правила гигиены.

Предварительная работа: дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Режим дня»; беседа «Что и зачем мы едим?»; закаливающие мероприятия.

Ход занятия:

Организационный момент:

Воспитатель: Ребята, сегодня в детский сад позвонила мама Матвея и сказала, что он заболел и не может ходить в детский сад. Скажите, если человек болеет, что он ещё не может делать?

Дети: играть, гулять, ходить в гости.

Воспитатель: давайте подарим ему «ЛУКОШКО ЗДОРОВЬЯ» (показываю лукошко), а в него положим наши маленькие советы, которые помогут Матвею выздороветь.

Основной момент:

Первый наш совет — надо заниматься **СПОРТОМ!** Ребята, скажите, а зачем? Как мы с вами занимаемся?

Дети: делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем в подвижные и спортивные игры.

Воспитатель: раз вы ребята так дружны со спортом, я вам сейчас покажу картинки спортсменов. Посмотрите и скажите, как называются и каких предметов не хватает? (велосипедист-велосипед, футболист – мяч, и т. д) (показываю картинки).

Давайте мы с вами проведём весёлую разминку **« Любим спортом заниматься!»**

Положим эти картинки в лукошко для Матвея. (кладу картинки в лукошко)

Второй наш совет - **ЗДОРОВОЕ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**. Ребята, а зачем полноценно и правильно питаться? - Что вы любите есть больше всего? *(ответы детей)*

Для чего мы едим? *(человек питается, чтобы жить)*. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

В чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(ответы детей)*

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

Для чего они нужны? *(ответы детей)*

Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами **А, В, С, Д** *(выставляю буквы на доску)*. Но читаются они на латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин **А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке *(выставляю рисунки продуктов)*.

Витамин **В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе *(выставляю рисунки продуктов)*.

Витамин **С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке *(выставляю рисунки продуктов)*.

Витамин **Д** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах *(выставляю рисунки продуктов)*.

Игра «Полезные и вредные продукты». На подносе лежат разнообразные продукты. Дети отбирают продукты, которые считают полезными и откладывают в лукошко для Матвея.

Игра «Да - нет»

А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Есть нужно в любое время, даже ночью.
3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
4. Есть надо быстро.
Есть надо медленно.
А как?
5. Пищу нужно глотать не жуя.
6. Полоскать рот после еды вредно.

Мы с вами повторили правила питания.

Для чего они нужны? *(чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).*

Физкультминутка

«А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте)*

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте)*

От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся)*

Третий наш совет - соблюдать **ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**.

(необходимо отгадать загадки о предметах, которые помогают сохранить здоровье.)

Он в кармане караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(носовой платок)

Разгрызёшь стальные трубы,

Если будешь чистить...

(Зубы)

Объявили бой бактериям:

Мою руки чисто с...

(Мылом)

Положим в лукошко мыло, носовой платок, зубную щётку. У каждого должны быть личные предметы (кладу предметы в лукошко)

Для чего нужно соблюдать **РЕЖИМ ДНЯ**? Мы в детском саду и дома живём по режиму. Давайте поиграем в игру

«Когда это бывает?»

Посмотрите на свои картинки и определите, что делает человек и в какое время суток это может происходить. Вот поэтому, ребята, нужно вовремя ложиться спать, завтракать и обедать, просыпаться. Эту игру мы тоже передадим Матвею (кладу описание игры в лукошко)

Следующий наш совет - нужно **ЗАКАЛЯТЬСЯ** и всегда ходить на **ПРОГУЛКУ**.

Для чего нам нужна прогулка? (играть, дышать свежим воздухом, двигаться).

Вспомните игру **«Где мы были — мы не скажем, а что делали — покажем»**.

Мы с вами так громко играли, думаю и Матвей наш услышал.

А ещё ребята, обязательно надо обращаться к докторам и следить за своим здоровьем.

А наше **«ЛУКОШКО ЗДОРОВЬЯ»** с вашими советами мы передадим Матвею.

Рефлексия:

1. Что значит быть здоровым?
2. Какие правила гигиены вы знаете?
3. Для чего нужно соблюдать режим дня?
4. Какие закаливающие процедуры вы знаете?
5. Что такое правильное питание ?