

**Муниципальное казённое учреждение Управления образования
Ковдорского муниципального округа**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждения
Ковдорского муниципального округа «Детский сад № 5 «Теремок»**

Муниципальный заочный семинар:

**«Формирование здорового и безопасного образа жизни дошкольников в
условиях ДОО и семьи»**

Конспект занятия

«Чтобы быть здоровыми»

Манохина Екатерина Владимировна,
воспитатель МАДОУ №5 «Теремок»

Апрель, 2022 г.

Цель: формирование у детей представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающая:

- 1) Уточнить знаний детей о здоровом образе жизни.
- 2) Закрепить представление о полезных продуктах, занятии спортом, культурно-гигиенических навыках и о режиме дня.
- 3) Учить рассуждать, делать выводы, закреплять умения.

Развивающая:

- 1) Развивать умение различать простейшие взаимосвязи между правильным питанием, занятиями спортом, личной гигиеной, режимом дня и здоровым образом жизни.
- 2) Развивать логическое мышление детей, внимание, память, связную речь.
- 3) Учить отвечать полными ответами.

Воспитывающая:

- 1) Формировать желание заботиться о своем здоровье.

Раздел: Ознакомление с окружающим миром.

Тема: «Правила здоровья»

Предварительная работа: Рассматривание альбомов и иллюстраций о спорте, беседы о полезных и вредных продуктах, о пользе режима дня, зарядки и занятия физической культуры; чтение художественной литературы; просмотр презентации о различных видах спорта, предметах личной гигиены.

Материалы и оборудование: Мультимедиа-проектор, дидактический материал «Режим дня», картинки для игры «Режим дня»; предметы для игры «Волшебный мешочек»: полотенце, расчёска, мыло, зеркало, мочалка.

Ход НОД:

Воспитатель: Дети, давайте поздороваемся! (Здравствуйте!)

А знаете, ведь мы не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья. Ведь слово «здравствуйте» обозначает «здоровья желаю»

Д/и «Закончи пословицу»

В здоровом теле – (дети: здоровый дух)

Здоров будешь – (дети: всё добудешь)

Забота о здоровье – (дети: лучшее лекарство)

Береги платье снову – (дети: а здоровье смолоду)

Основная часть.

Раздаётся весёлый голос: «Здравствуйте, ребята! Это я Буратино!» На экране телевизора появляется «живая картинка» Буратино: «Мальвина мне задала решать задачки, а у меня ничего не получается. Говорит, если хочешь быть здоров, узнай 4 правила, составляющие здоровье человека! Как же я узнаю, если даже цифр не знаю...»

Воспитатель: Ребята, поможем Буратино? (Дети: да!)

- Что необходимо машине, чтобы привести машину в движение? (Дети: ей нужен бензин, солярка – топливо)
- А что нужно человеку для того, чтобы появилась энергия? (Дети: тоже нужно топливо и это продукты питания, еда)
- Что делает шофёр, когда бензин в машине кончается? (Дети: шофёр едет на заправку)
- А что делает человек, когда чувствует голод? (Дети: он принимает пищу)
- Ребята, а знаете ли вы, что пища, как и топливо, может быть разной? Если залить в бак машине топливо грязное, не качественное, то машина никуда не поедет. Так и человек – он должен питаться качественной, полезной пищей.

Игра «Да или Нет» Правила игры: Если «да» встаём и поднимаем руки, если «нет» - приседаем.

На экране появляются картинки продуктов.

Воспитатель читает текст, дети отвечают да или нет.

Каша – вкусная еда это нам полезно? (Да)

Лук зелёный с огорода можно есть в любое время года? (Да)

В луже грязная вода – пить её мы можем? (Нет)

Щи – отличная еда, на обед едим мы? (Да)

Мухоморный суп всегда варим мы ребятам? (Нет)

Фрукты – просто красота, это нам полезно? (Да)

Чипсы с колой иногда съесть полезно. Дети? (Нет)

Овощей растёт гряде. Овощи полезны? (Да)

Съесть большой мешок конфет, это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда на столе у нас всегда? (Да)

Раз полезная еда – будем все здоровы? (Да)

Пальчиковая гимнастика «Засолка капусты»

Мы капусту рубим, рубим.

Мы морковку трём, трём.

Мы капусту солим, солим.

Мы капусту жмём, жмём.

Вот какой у нас салат-

Витаминами богат!

Воспитатель: Правильное питание имеет огромное значение для здоровья человека. Появляется на экране цифра «1»

Воспитатель: Ребята, знаете ли вы, что такое спорт? (Дети: спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования)

- Как называют людей, которые занимаются спортом? (Дети: таких людей называют спортсменами)

- Что нужно делать, чтобы стать спортсменом? (Дети: нужно делать каждое утро зарядку, гулять на улице, заниматься физкультурой, закаляться).
- Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом? (Дети: Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье)
- Что по вашему мнению, спорт дает человеку? (Дети: Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть)
- Молодцы, ребята! Вы всё сказали верно. Очень важно заниматься спортом.

Появилась на экране цифра «2», затем Буратино

Физминутка «Буратино»

Буратино потянулся,
 Раз – нагнулся, два - нагнулся.
 Руки в стороны развёл – видно ключик не нашёл.
 Буквой «Л» поставил ноги,
 Точно в пляске – руки в боки.
 На носочки быстро встал
 И рукой ключик достал.

Воспитатель: А теперь Мальвина для вас, ребята, подготовила загадки.

Д/и «Волшебный мешочек»

Душистое, гладкое, мылит, моет, микробов убивает (Мыло)
 Щетинистая, твёрдая, чистит, удаляет грязь, здоровье зубов сохраняет (зубная щётка)
 Мягкое, пушистое, обтирает, сушит, воду с тела убирает (полотенце)
 Стекло, бесцветное, отображает, любому всё как есть расскажет (зеркало)
 Мягкая, мыльная, моет, трёт, грязного отмочит (мочалка)

Пальчиковая гимнастика «Гигиенические процедуры»

Руки моем не спешим
 И ребяток не смешим.
 Мы душистым скользким мылом
 Руки долго-долго мылим,
 Пену нежную взбиваем,
 Ей все руки покрываем.
 Моем чисто щёчки, носик,
 Глазки, лобик, подбородок.
 Нежно щёки вытираем
 Полотенцем мягким,
 Вытираем каждый пальчик,
 Чтоб сухим стал, гладким!
 Нет ни капли на ладошке
 У Наташки и Серёжки!

Воспитатель: Молодцы, ребята. Вы все знаете, что важна личная гигиена. На экране появляется цифра «3»

Воспитатель: И последнее задание, которое задала Мальвина:

Д/и «Найди пару»

Работа с картинками, соединить линиями парные (Дети в кровати – ночь за окном, девочка с косичками – зеркало с расчёской, солнышко на небе – дети делают зарядку, игрушки на полу – шкаф для игрушек, раковина и мыло – ребёнок с грязными руками)

Воспитатель:

Игра «Режим дня» (Дети: он помощник для меня)

Дети должны рано вставать и вовремя ложиться спать,

Правильный порядок дня – он помощник для меня!

По погоде одеваться и красиво заплетаться,

Соблюдать режим дня – он помощник для меня!

Тихий час – он очень нужен! Без него мне было б хуже,

Знаю я секрет простой – я во сне становлюсь большой!

Я расту и отдыхаю, сил побольше набираюсь,

И тогда уж никогда мне болезнь и не страшна!

Я люблю режим свой дня – он помощник для меня!

Прихожу с прогулки я и передеваюсь,

Ведь на улице песок, играю и валяюсь,

Грязное снимаю, мою руки, чистое одеваю.

Я люблю режим свой дня – он помощник для меня!

Воспитатель: Надо всегда соблюдать режим дня.

Появляется на экране цифра «4».

Итог: Ребята, вы молодцы! Все цифры мы открылись и надеюсь, что Буратино запомнил, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Дети:

1. Здоровое питание
2. Занятия спортом
3. Личная гигиена
4. Режим дня

Воспитатель: Я вижу, ребята, на ваших лицах улыбку. Я рада, что у нас получилось помочь Буратино. Радостное, хорошее настроение поможет и нашему здоровью.

Угрюмый и злой человек легче поддаётся болезни, а хорошее настроение – это как защита от микробов и вирусов. Так давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Доброго всем здоровья!