

Возрастная группа: старшая группа.

ТЕМА: «Мы здоровью скажем - ДА!».

ЦЕЛЬ: Формирование у детей навыка здорового образа жизни.

Развитие стремления к сохранению и укреплению своего здоровья.

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ:

1.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

Учить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

Расширять знания о физической культуре, правильном питании и его значимости.

2.КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ: Продолжать прививать культурно-гигиенические навыки .

Продолжать учить рассуждать, делать выводы.

3.ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

Воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье, сочувствие к своим ближним.

Развивать мышление, воображение, память, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ:

Ситуативный разговор, беседа, д/игры, д/упражнения, рассуждения, физминутка, игры малой подвижности.

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ И РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ:

Плакаты, ноутбук, презентация «ЗОЖ», цветные карандаши, 1/2 альбомного листа по количеству детей с надписью «Мы здоровью скажем – ДА!», конверт с письмом от зубной Феи.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

Беседы о ЗОЖ, дидактические игры «Малыши-крепыши», «Группировка предметов», чтение детям художественной литературы К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка Чумазная», Е. Кан «Наша зарядка», Р. Корман «Микробы и мыло», стихи и загадки о здоровом образе жизни, просмотр мини фильмов о ЗОЖ.

Действия педагога	Действия детей
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ	
<p>Сегодня к нам пришло письмо от зубной феи, давайте его прочтём.</p> <p>- Ребята, в нашей стране Чистоты всё перепуталось, и её жители боятся, что больше не смогут быть здоровыми и весёлыми. У всех лишний вес, болят зубы, все чихают и кашляют, и ещё, у нас повсюду микробы. Что делать? Помогите нам пожалуйста, вспомнить правила здорового образа жизни, и укрепления своего здоровья.</p> <p>- Ну что ребята, поможем жителя страны Чистоты?!</p> <p>- Пора отправляться в дорогу.</p>	<p>Дети смотрят слайды.</p> <p>- да, поможем.</p> <p>Игра малой подвижности «Повтори за мной». (идут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени, широким шагом, на носочках, выполняют прыжки с продвижением вперёд, обычная ходьба) .</p>

СООБЩЕНИЕ ТЕМЫ	
<p>- Вот мы и пришли. Первое задание, ответьте на вопрос что такое здоровье?</p> <p>–Правильно!</p> <p>- Если человек болен. Ему нездоровится, как он выглядит?</p> <p>- А чтобы не заболеть, нужно обязательно соблюдать правила личной гигиены. Чистота залог здоровья. Чего боятся микробы?</p>	<p>- Правильное питание, режим дня, спорт, соблюдения правил личной гигиены, профилактика заболеваний.</p> <p>- Он грустный, бледный, у него, нет сил, двигаться, не хочет кушать, плохо спит ...</p> <p>- Микробы боятся мыла и воды.</p>
ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ	
<p>- Какие правила личной гигиены вы выполняете каждый день?</p> <p>- Молодцы, давайте поиграем в игру «Что с чем дружит ? »</p>	<p>Рассматривают плакат «Правила личной гигиены»</p> <p>- моем руки с мылом, чистим зубы, причёсываемся ... (дети показывают эти действия).</p> <p>- дети выбирают и называют пары.</p>
<p>- Ребята, а случается и такое, что люди часто болеют, а можно ли защититься от этого и что нужно делать, чтобы не болеть?</p> <p>- Вы всё правильно перечисли, а какие полезные продукты вы кушаете?</p> <p>- И обязательно нужно заниматься спортом и делать зарядку. Ребята, дружно не ленись на зарядку становись...</p>	<p>- делать зарядку, выполнять правила гигиены и правильно питаться.</p> <p>- дети называют овощи, фрукты ...</p> <p>- дети выполняют вместе с воспитателем весёлую гимнастику.</p>
<p>- Очень здорово позанимались. И запомните, очень важно не только делать зарядку, выполнять правила гигиены, и правильно питаться, но и соблюдать режим дня, и вовремя ложится спать.</p>	<p>- смотрят слайды</p>

<p>- Ребята, давайте встанем в круг и поиграем.</p> <p style="text-align: center;">«Выбери хорошо или плохо»</p> <p>1. Руки моем когда идём гулять? 2. Чихаем громко, и при насморке пользуемся рукавом рубахи? 3. Пользоваться расчёской совсем не обязательно? 4. Во время обеда кушаем закрытым ртом, не издавая звуков? 4. Чистим зубы перед едой? 5. За ногтями нужно следить и вовремя подстригать? 6. Вытираем руки, майками или шортами? 7. Чтобы быть здоровым и опрятным нужно соблюдать правила гигиены?</p>	<p><u>Игра малой подвижности</u></p> <p>- Дети, выполняют правила игры, хлопают в ладоши на правильное высказывание и приседают на неправильное.</p>
<p>- А какие вы еще знаете способы, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье? - Правильно можно закаляться, с помощью контрастного душа, обливания, обтирания снегом и растирания до горяча. А теперь давайте вспомним этот способ (выполняется растирания).</p>	<p>- закаливание, обтирание, дыхательная гимнастика, массаж... - выполняется растирания ладошек до «горяча».</p>
<p>ОКОНЧАНИЕ ЗАНЯТИЯ. ИТОГ</p>	
<p>- Ребята, скажите пожалуйста, как вы думаете, помогли мы жителям страны Чистоты вспомнить правила здорового образа жизни ? - Давайте для них сейчас нарисуем рисунки – подсказки, как нужно беречь и укреплять своё здоровье, и что для этого нужно делать. - эти рисунки мы отправим зубной Феи в страну Чистоты.</p>	<p>- да, помогли... - дети рисуют памятки, опираясь на слайд-подсказку.</p>

