

## ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ «ЗДОРОВЬЕ»

### КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ЗДОРОВЬЕ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

#### **П**рограммное содержание:

- уточнить представление о том, что такое здоровье и как сберечь его;
- развивать понимание значения гигиенических процедур, закаливания, занятий физкультурой и спортом, правильного питания;
- закрепить знания о пользе овощей и фруктов для укрепления организма и противостояния болезням;
- продолжать формирование у детей представления о здоровом образе жизни;
- воспитывать у детей стремление выполнять необходимые нормы здорового образа жизни дома и в детском саду, нетерпимость к их нарушению;
- способствовать формированию у детей положительных нравственных качеств;
- развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.

Коррекционная работа: чередование работы с отдыхом, упражнения для глаз, развитие зрительно-двигательной координации, прослеживающей функции глаз.

#### Оборудование:

- плакаты с изображением продуктов питания, содержащих витамины А, В, С...;
- плакат с изображением людей, загорающих на берегу водоёма;
- предметы личной и коллективной гигиены (зубные щётки, зубные пасты, мыло, шампуни, крема, расчёски, мочалки, полотенца);
- музыкальное сопровождение («Танец маленьких утят», мелодия для релаксации);

## УЧЕНИЕ С УВЛЕЧЕНИЕМ

— использование компьютерной техники для демонстрации материалов по теме;

— использование художественного слова (стихотворение Н.Д. Ходжемировой «Микроб», стихотворение З.Мошковой «Дедушка и мальчик», пословицы).

### Ход занятия

#### 1. Вхождение в тему.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что необходимо каждому человеку для счастливой жизни? А что такое здоровье?

Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и всё у тебя получается. Дороже здоровья нет ничего, оно нужно каждому. Об этом вы должны знать и помнить.

#### 2. Сообщение темы занятия.

Воспитатель: Сегодня мы отправимся в необычное путешествие, на поиски страны Здоровье, где живут счастливые люди.

#### 3. Выполнение заданий.

**Воспитатель:** У меня есть путеводитель, в котором содержатся задания, указания, которые помогут нам попасть в страну Здоровье.

#### Задание 1.

**Воспитатель:** Что нужно делать, чтобы наше тело было сильным и здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье, чтобы его не потерять. Чтобы тело нас не подводило, надо его тренировать физическими упражнениями, тогда мы сможем долго идти, работать, играть. Нужно содержать своё тело в чистоте, умываться, принимать душ, чистить зубы. От грязи самый здоровый человек может заболеть, ведь микробы любят селиться там, где грязно.

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле.

Микроб — это очень опасный злодей,  
Не жалко ему ни зверей, ни людей.  
Всех страшных болезней причина — микроб,  
А разглядишь его лишь в микроскоп.

*Н.Д. Ходжемирова*

**Воспитатель:** А чего боятся микробы?

**Дети:** Воды, мыла, солнца.

**Воспитатель:** Сколько раз дети моют руки в детском саду? Посчитайте.

«Ладошки скрипят — спасибо говорят» — как понимаете эту пословицу?

### Упражнение «Закончи предложение»

- Я знаю, что при чихании ...
- Я знаю, что в большом городе микробы могут находиться ... (на поручнях в общественном транспорте, на ручках магазинов, в воздухе).
- Влажную уборку проводят для того, ...

### Упражнение «Выбери необходимые предметы для личной гигиены»

**Воспитатель:** Гулять на свежем воздухе лучше в лесу, парках. Особенно полезный воздух в еловых и сосновых лесах. Этот воздух лечебный, он благоухает ароматами смолы и хвои, этот воздух убивает микробы.

Может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни? Почему?

**Дети:** Его мышцы, сердце не тренируются, не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода, малая подвижность ослабляет организм, здоровье, движение делает человека сильным, закалённым.

### Рассмотреть изображения людей на экране, определить их настроение

**Воспитатель:** О чём может говорить грустное выражение лица? (Эмоциональное состояние зависит от физического здоровья.) Вот мы и узнали первый закон страны Здоровье: «Здоровье — это здоровое тело, сильное и чистое».

### Задание 2

**Воспитатель:** Наверно, у этой страны есть и другие законы. Отправляемся дальше и постараемся их узнать, но сначала нам предлагают подкрепиться, при этом выбрать только полезные продукты и объяснить свой выбор.

Чем полезны продукты питания?

Вспомнить о пользе витаминов, которые находятся в овощах и фруктах:

- морковь, рыба, яйца, сладкий перец, петрушка, черника — для зрения;
- мясо, молоко, хлеб, орехи, курица, горох — для сердца;
- капуста, лук, смородина, редис — от простуды;

- помидоры — улучшают обменные процессы в организме, положительно влияют на образование крови;
- яблоки — нормализуют пищеварение.

### **Игра «Что полезно для здоровья»**

Дети хлопают в ладоши один раз, если продукт полезен: хлеб, молоко, торт, кефир, сало, творог, рыба, сыры, сливочное масло и т.д.

**Воспитатель:** Назовите правила питания: мыть руки перед едой, съедать пищу, которую предлагают на завтрак, обед, полдник, ужин, но не переедать и не перекусывать между приёмами пищи.

Продукты в небольшом количестве полезны все.

А сейчас действительно пора подкрепиться (детям предлагается сок) — вспомнить, какими витаминами богаты соки из разных овощей и фруктов.

Вот мы и узнали второй закон страны Здоровье: «Здоровье — это правильное питание».

### **Задание 3**

Показ на экране детей, занимающихся бальными танцами (обратить внимание на стройные, грациозные фигуры).

**Воспитатель:** Каждый из вас может выглядеть не хуже.

Дети встают, учатся держать осанку (приподнять голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне, живот втянуть).

**Воспитатель:** Вот такая должна быть осанка. За осанкой нужно следить и когда сидите. Движение — это жизнь, а для танцоров жизнь — это движение в ритме танца.

А теперь мы будем танцевать парами, покажите, какие вы у нас стройные и красивые.

Отдых после танца (прислушайтесь к своему организму, как ему сейчас хорошо, он получил заряд бодрости, энергии).

**Воспитатель:** 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,  
 Ну, просто молодой!

**Воспитатель:** Каким был мальчик? Почему? (Ответы детей: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.) А почему дедушка сохранил своё здоровье?

А кто может назвать ещё один закон страны Здоровье? «Здоровье — это движение».

Дорогие дети, вы уже узнали три закона страны Здоровье. От этой страны вас отделяет один шаг.

#### **Задание 4**

Ответить на вопросы: «Здоровый человек должен быть добрым?», «Что значит быть добрым?», «Зависит ли здоровье от окружающих?».

**Воспитатель:** Добрый человек — счастливый, а если он счастлив, значит — здоров. Нужно дарить добро окружающим, и оно обязательно вернётся к вам.

Вот мы и открыли четвёртый закон страны Здоровье: «Здоровье — это доброе сердце».

Давайте вспомним все законы страны Здоровье:

- «Здоровье — это здоровое тело, сильное и чистое»;
- «Здоровье — это правильное питание»;
- «Здоровье — это движение»;
- «Здоровье — это доброе сердце».

#### **Завершение путешествия**

**Воспитатель:** Как вы думаете, в детском саду соблюдаются эти законы? Вы приходите в детский сад чистыми и опрятными, моете руки перед едой и по мере загрязнения, повара готовят вам вкусную пищу из полезных продуктов, а вы стараетесь съесть её, занимаетесь физкультурой, плаваете в бассейне, играете в подвижные игры, стараетесь быть добрыми, отзывчивыми. Где же находится эта чудесная страна Здоровье? Мы живём в ней. Это наш детский сад.

Здесь созданы все условия, чтобы вы росли крепкими, сильными и здоровыми. Вам остаётся только выполнять эти законы страны Здоровье, и вы всегда будете здоровы и счастливы. В память о том, что вы понимаете и выполняете эти законы, мы вручаем вам паспорта жителей страны Здоровье. В этом паспорте мы будем отмечать ваши успехи в сохранении и укреплении здоровья.

Желаю вам, дети, крепкого здоровья!

| Паспорт здоровья  |   |                    |                   |
|---|---|--------------------|-------------------|
| Фамилия _____<br>Имя _____<br>Отчество _____  | Дороже здоровья нет ничего.<br>Все дети и взрослые знают про то.<br>Так пусть же здоровье они берегут<br>Дома, на улице, в детском саду |                    |                   |
|   | <i>Мои успехи</i>   | <i>Начало года</i> | <i>Конец года</i> |
| Первый закон:<br>Здоровье — это здоровое тело,<br>сильное и чистое.<br>Второй закон:<br>Здоровье — это правильное питание.<br>Третий закон:<br>Здоровье — это движение.<br>Четвёртый закон:<br>Здоровье — это доброе сердце | Я расту   |                    |                   |
|   | Поправляюсь, но не толстею  |                    |                   |
|   | Умею быстро:  |                    |                   |
|   | бегать  |                    |                   |
|   | прыгать, как мячик, плавать   |                    |                   |
|   | Мои добрые дела   |                    |                   |