Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 135

Муниципального образования города Братска

Если хочешь быть здоров !

Конспект занятия по формированию здорового образа жизни

в старшей группе.

Составила: Скорнякова Л.В.

Г. Братск 2017 г.

**Конспект занятия по формированию здорового образа жизни« Если хочешь быть здоров!».**

**Программное содержание:**

Формировать представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. Дать представления о полезных продуктах. Закрепить основные понятия: «Личная гигиена», «витамины», «полезные продукты». Развивать внимание , логическое мышлении е, любознательность. Вызвать желание бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. Активизировать связную речь детей. Воспитывать в детях положительные качества личности: доброжелательность, отзывчивость, дружеские взаимоотношения .

**Материал:** карточки с мимикой, презентация «Будь здоров!», театр «Спор овощей», схема «Строение человека» и «Органы пищеварения», кокошники «Пирожок» и «Дружок», раскраски с видами спорта.

**Оборудование:** 9 стульчиков, магнитная доска, компьютер, декорация «Автобус».

**Ход занятия**:

Дети входят в группу. Звучит стихотворение:

Доброе утро!- птицы запели

Добрые люди встали с постели,

Спряталась вся темнота по углам,

Солнце взошло и идет по домам!

**-**Ребята, у меня в руках клубочек. Я его передаю своему соседу слева, а сама продолжаю держать ниточку. И так каждый передает клубочек и держит за ниточку, пока он не вернется ко мне обратно. Передавая клубочек, своего соседа надо приветствовать, называя его по имени.

- А еще можно поздороваться со своими пальчиками.

Массаж кончиков пальцев.

- Сегодня мы с вами отправимся в путешествие в город Здоровьеград.

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей).

- Нужно уметь заботиться о своем здоровье.

Что бы попасть в город Здоровьеград ,надо закрыть глаза и сказать слова : « Соглнце,

воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Дети садятся в автобус.

**1. Остановка « Человечек».**

Воспитатель вместе с детьми рассматривают схему «Строение человека».

- Ребята, скажите, пожалуйста, вы знаете, из чего состоит тело человека? Покажите части тела и назовите их. (Голова, лоб, глаза, ресницы, уши, рот, нос, щеки, подбородок, шея, грудь, спина, живот, ноги, колени, ступни, руки, пальцы.)  
- Зачем нужны человеку глаза, ресницы, уши, сердце, ноги, желудок?

-А еще у человека есть лицо, которое показывает наши эмоции, чувства, переживания.

Игра « Никогда не унывай!»

Задания детям:  
- Улыбнитесь, как солнышко;  
- Нахмурьтесь, как тучка;  
- Рассердитесь, как упрямые бараны на мосту;  
- Изобразите хитрую лису;  
- Изобразите испуганного зайчика.

Коммуникативная игра « Друзья».

**2.Остановка «Витаминка».**

- Ребята, где живут витамины?

- Для чего они нужны?

- Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным…

Театр «Спор Овощей».

**3. Остановка «Здоровая пища».**

Рассматривание схемы «Органы пищеварения».

- Что происходит с пищей, которую ты ешь? Ты измельчаешь ее зубами, и она смешивается во рту со слюной. Это помогает ей проскользнуть по пищеводу в желудок. Особые соки в желудке перерабатывают пищу, разбивают ее на мелкие кусочки. Этот процесс называется пищеварением. Затем пища поступает в извилистую трубку, которая называется тонкой кишкой, и превращается там в раствор. Через стенки тонкого кишечника полезные вещества из этого раствора поступают в кровь и разносятся по сему организму. Отходы от пищеварения идут в другую трубку, которая называется толстой кишкой, и выводятся из организма. Вот какие изумительные превращения происходят с едой в нашем организме.

Малоподвижная игра «Пирожок».

Игра « Вредная и полезная пища»

Яблоко Печенье

Морковь Шоколад  
Молоко Конфеты  
Творог Леденцы  
Сметана Зефир  
Масло Пирожное  
Кефир Мороженое

**4. Остановка «Личная гигиена».**

Просмотр презентация «Будь здоров!»

- в мире существует очень много микробов. Микробы – очень маленькие, невидимые живые существа. Они могут находиться в помещениях, на земле, в воздухе и даже на одежде и теле человека. Могут попасть в организм через грязные руки, немытые овощи или фрукты, воду, при дыхании. Они живут под ногтями, в больных зубах. При попадании в организм микробы быстро размножаются и вызывают болезни.

Воспитатель:- Что же надо делать, чтобы не заболеть?  
- есть только вымытые овощи и фрукты;  
- не пить грязную и сырую воду;  
- всегда мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки;  
- есть и пить только из чистой посуды;  
- при чихании и кашле рот и нос прикрывать платком;  
- не забывать делать уборку и проветривать комнату.

Игра-потешка «Умывалочка».

5. Остановка « Спортивная».

- Ребята, если человек будет заниматься спортом, он будет здоровым. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику, обтираться полотенцем, играть в подвижные игры.

Игровое упражнение «Сделай так же» ( по схемам выполнить движение).

- Ребята , нам пора возвращаться домой. Что нового вы узнали, путешествуя по городу Здоровьеграду?

(Ответы детей).

Детям предлагают раскраски с изображением разных видов спорта.