

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №4 «Солнышко»

**НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ
«Я здоровье берегу — сам себе я помогу»**

воспитатель
Гобунова О.М.

Цели:

- систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни;
- продолжать учить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды;
- закрепить представления детей о том какая еда полезна, какая вредна для организма;
- знакомить детей с видами витаминов и их источником;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: Рассматривание детских энциклопедий, картинок, посвященных здоровью по теме здоровье и его сохранению, беседы о здоровье, загадывание загадок товарищам. Разучивание стихов с детьми, чтение художественной литературы Н. Кун «Легенды и мифы Древней Греции», беседа с медсестрой : «Как нужно закаляться», отгадывание загадок. Игра - «Что означает слово здравствуйте», работа по опорной схеме «Пирамида питания».

Активизация словаря: лекарственные растения, витамины, здоровье, режим дня.

Оборудование: картинки и фотографии лекарственных растений, ягод, овощей, фруктов, пирамида питания, высушенные лекарственные растения, аптечные упаковки с травами, баночка меда, варенья, муляжи продуктов питания.

Ход занятия:

Незнайка вбегает в группу кричит: «Спасите, помогите, ко мне пристали противные микробы, я их боюсь...»

Воспитатель: Здравствуй Незнайка, что случилось?

Незнайка: За мной гонятся микробы, я очень боюсь заболеть.

Воспитатель: Не бойся Незнайка, мы с ребятами постараемся тебе помочь.

Расскажи по порядку, что с тобой случилось?

Незнайка: Мы получили телеграмму от Пилюлькина, сейчас я вам ее прочитаю "Дорогие жители Солнечного города. На город надвигается опасный вирус гриппа.

Всем запастись марлевыми повязками и витаминами. Посылаю коробку с лекарствами".

Воспитатель: А где же сам Пилюлькин?

Незнайка: Пилюлькин и Знайка уехали в командировку...

Я не знаю что делать, все жители города могут заболеть.

Воспитатель: А разве ты не знаешь правила здорового образа жизни?

Незнайка: Нет, а что это такое?

Воспитатель: А вы дети знаете (*дети читают стихи*)

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться *(ребенок1)*

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день. *(ребенок2)*

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты —

Вот полезная еда,

Витаминами полна! *(Ребенок3)*

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить. *(Ребенок4)*

Незнайка: Нет у меня так не получится. Я люблю спать до обеда, потом играю на компьютере в разные стрелялки часов 5, а оставшееся время смотрю телевизор, а вы знаете, какие мультфильмы интересные идут, разве я делаю неправильно?

Дети говорят о важности соблюдения режима дня, за телевизором находиться 30 минут, за компьютером 15 минут.

1. Дидактическая игра «Расставь правильно»

Воспитатель: Давайте ребята научим Незнайку, как нужно делать зарядку

2. Физкультминутка

Хомка-хомячок

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт:

Шейку моет, глазки трёт.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять -

Хомка хочет сильным стать.

Утренняя зарядка

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро – не ленись,

На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре –

Руки выше! Ноги шире!

И наклон туда – сюда,

Как по горочке вода!

Я водички не боюсь,

Из ведёрка обольюсь.

Будем закаляться,

Спортом заниматься

Воспитатель: Наши дети чистят зубы, умываются, закаливаются. Ребята почему вы все это делаете? (ответы детей)

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым, крепкими....

Воспитатель: Ох, Незнайка, какие у тебя грязные руки. Почему ребята нужно мыть руки?

Дети: Чтобы микробы не попали в рот.

Дидактическая игра «Вредное и полезное»

Незнайка: Ой, ребята, какие вы умные, а откуда вы все это знаете?

Дети: Нам рассказывают воспитатели на занятиях.

Незнайка: Я обязательно буду выполнять все правила.

Воспитатель: Правильно, Незнайка, и микробы от тебя упадут.

Часть микробов падают.

Какие вкусные «продукты» у вас на доске, и вы все это едите? Я, например, Люблю мороженое, побольше пирожных и сладостей.

Воспитатель: Нет Незнайка ты неправ. нужно есть полезные продукты, а ребята тебе расскажут (Дети рассказывают о витаминах...)

«С» – важнейший витамин,

Всем вокруг необходим,

Лучше средства в мире нет

Укреплять иммунитет.

Каждый день съедай лимон –

Будешь крепок и силен,

Перестанешь ты болеть

И от счастья будешь петь! (ребенок5)

Витамины группы «В»

Пользу принесут тебе.

Надо их употреблять,

Чтобы нервы укреплять. (ребенок6)

.

Стих о витаминах

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты –
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда (*ребенок7*)

Вы не пейте кока-колу,
Не полезная она,
Лучше съешьте вы капусту
Поделюсь ей с вами я.
Если есть не будешь лук,
Сто болезней схватишь друг,
А не будешь есть чеснок,
То простуда свалит с ног (*ребенок8*)

3. Дидактическая игра «Юный кулинар»

Из каких продуктов готовят борщ, компот.

Кушай овощи, дружок,

Будешь ты здоровым!

Ешь морковку и чеснок,

К жизни будь готовым!

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас-
Он вкусней во много раз *(ребенок9)*

Ешьте овощи и фрукты-
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.
Дорости нам до небес
Поможет каша «Геркулес»,
А улучшить зрение-
Черничное варенье *(ребенок10)*

Незнайка: Варенье я люблю, у меня еще друг есть который все время вареньем лечится. Знаете такого? *(Карлсон)*

5.Игра «Назови варенье»

Варенье из малины - малиновое.

Незнайка ошибается, дети исправляют.

Незнайка. Люди из поколения в поколение передавали своим потомкам знания о лечебных растениях, писали книги о них. За много лет лекари накопили множество знаний о полезных свойствах растений. В современных аптеках можно увидеть разнообразные травы, настойки, таблетки из

растений. ... Где собирает травы? Кто? Кого лечили с помощью ребята, трав...

6.Показ картинок. Подорожник... душица - от боли в желудке, зверобой - от ожогов, земляника, малина, клюква, брусника от простуды, ромашка - от воспаления в организме, валерьяна от сердца. Правила сбора лекарственных растений.

Незнайка: А это мои любимые ягодки. Я обожаю их есть. Жаль что ни лекарственные травы, ни ягоды не достать зимой, потому что кругом лежит снег.

Воспитатель: Лекарственные растения и ягоды засушиваются, а еще можно сварить из ягод варенье.

7.Гимнастика для глаз

Воспитатель: Проверьте ребята свои спинки, они должны быть прямыми, красивыми.

Ты осанку береги –

Правильно сиди, ходи,

Пей побольше молока –

Кальций нужен нам всегда

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша!

Воспитатель: Ребята, вы любите играть подвижные игры?

Дети: Да

Воспитатель: Скажите, какие у вас самые любимые игры (*дети называют - футбол, ловишка с мячом*)

Незнайка: Вы любите гонять мяч? Я бегал однажды, но мне никто мяч не давал, я обиделся и ушел, и вообще я не люблю играть подвижные игры, только устаешь.

Воспитатель: Подвижные игры укрепляют организм, делают его здоровым. А свежим воздухом нужно дышать, потому что он полезен для организма.

8.Подвижная игра

Брось в цель:

Для игры нужен: предмет для бросания (мяч).

Дети делятся на две команды. По сигналу они бросают мяч в корзину. Победит та команда, у которой будет больше мячей в корзине.

Незнайка: Неужели если я буду все правила выполнять, я никогда не буду болеть, а еще я смогу помочь жителям моего города, вот они обрадуются, даже Знайка будет рад, когда приедет, а то они говорят, что от меня только вред. Чтобы я не забыл повторите, пожалуйста, мне правила.

Итог занятия:

Незнайка: Спасибо вам ребята научили меня. Я же совсем забыл про посылку, давайте посмотрим, что за лекарства прислал Пилюлькин. (Открывает посылку, а там апельсины)

Незнайка: Теперь я знаю, что фрукты это тоже витамины и полезны для организма. (Раздает апельсины детям, прощается.)