

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 37 «Дружная семейка»

**Конспект занятия по формированию навыков ведения ЗОЖ
в средней группе.**

Воспитатель:
Султанова Н.В.

г.Нижневартовск, 2020г

Цель занятия: способствовать формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

- Закрепить знания детей о благоприятном влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
- Побуждать детей отвечать на вопросы, учить делать выводы и умозаключения.
- Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Ход занятия:

Беседа с детьми.

-Здравствуйте, ребята! Вот мы с вами сейчас поздоровались, а что это значит? (значит пожелать друг другу здоровья).

-А кто из вас знает, что такое здоровье?

-Где здоровье хранится? (внутри нас)

-Я вам сегодня хочу рассказать одну древнюю легенду «Где хранится здоровье?». «Давным-давно на горе Олимп жили боги, стало им скучно, и решили они создать человека и поселить его на планете Земля. Один из богов сказал: «Я наделю человека силой!», а другой сказал: «А я наделю его мудростью!». Третий бог сказал: «Я дам ему красоту!», а четвёртый сказал: «Я наделю его самым дорогим-здоровьем». Стали боги думать, куда же в человеке здоровье спрятать. Может поместить его высоко в горах, а может глубоко в реку. Но один бог предложил спрятать здоровье в самого человека, так как посчитал это место самым надёжным.»

Что вы знаете о том как укрепить наше здоровье? Расскажите мне. (Есть полезные продукты, делать зарядку, чистить зубы, мыть руки, закаляться).

Давайте этим мы сейчас и займёмся. Посмотрите, ребята, какое красивое солнышко. Давайте представим, что это солнышко- наше с вами здоровье, а его лучики, это то, как мы с вами его будем укреплять. Хотите открыть первый лучик?

1 лучик- закаливание. –Вы знаете, что такое закаливание?
(обливание холодной водой)

-А только водой можно закаливаться или ещё чем-нибудь? Я вам расскажу: закаливаться можно солнцем, воздухом и водой. Знаете такую поговорку: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»?

-Когда вы летом загораете, вы тоже закаляйтесь, когда проветриваете комнату – тоже, ну и конечно же водой. Даже есть такие люди, которые зимой в проруби купаются. Знаете как их называют? (моржи)

Открываем 2 лучик- физкультура. Вы занимаетесь физкультурой? Где? (зарядка, физ. занятия в д. саду, подвижные игры, спорт).

-Вот и я сейчас предлагаю вам устроить соревнования. Делимся на две команды, встаём друг за другом. Впереди ставим 2 стула, чья команда быстрее обежит вокруг стула, та и победила. Всё понятно? На старт, внимание, марш! Ура! Победила дружба.

Открываем 3 лучик – гигиена. Вы знаете, что такое гигиена? Гигиена – это сохранение своего тела в чистоте. А вот как его сохранить в чистоте, мы с вами узнаем, собрав разрезные картинки. Разделитесь на пары (работа на ковре).

-Что у вас получилось? (мальчик моется в ванной)- мыться нужно регулярно.

- У вас получилась расчёска, значит что надо делать?
(причёсываться)

-Зубная щётка – регулярно, два раза в день нужно чистить зубы.

-Мыло, вода, полотенце – мытьё рук. Когда нужно мыть руки?
(перед едой, после туалета, после улицы).

Следующий лучик я открою только после того, как вы ответите мне на вопрос:

. А зачем же нам с вами воздух? (дышать) А каким воздухом лучше дышать? (чистым) А где у нас чистый воздух? (в лесу, в парке)

Поэтому нужно как можно больше гулять на свежем воздухе, особенно в лесу. А ещё, чтобы наше дыхание было правильным, нужно делать дыхательную гимнастику. Я вам предлагаю её сделать. Встаньте пожалуйста. Мы сейчас с вами будем индейцами. Но чтобы правильно выполнять это упражнение, послушайте правило: вдыхать нужно только носиком, а выдыхать можно и носиком, и ротиком. Следите за плечами, они не должны подниматься. Вдыхаем носиком и на выдохе произносим боевой клич индейцев.

Значит 4 лучик – свежий воздух.

5 лучик – это правильное питание.- Вы знаете, что еда может быть вредной и полезной? Что полезное? (лук, морковь, капуста, яблоки) А чипсы полезные? А ещё какие продукты вредны для здоровья? (газировка, жевательная резинка...). Все учёные проводят опыты на мышах, вот и у меня на картинке есть две подопытные мыши. Чем они отличаются? (одна толстая, другая худая).

-Правильно.

-Одна из этих мышей любительница вредной еды. Я вам предлагаю ребята научить эту мышь правильно питаться. У меня на подносе продукты, вам нужно полезные продукты поставить на стол мышкам, а вредные выбросить в мусорную корзину. Молодцы!

-Остался у нас последний 6 лучик – это хорошее настроение. Давайте с вами выйдем в круг и поделимся своим теплом, своим хорошим настроением и улыбками друг с другом . А для этого мы сначала согреем наши ручки, потрём руки сильно-сильно, ладошки, каждый пальчик, а теперь скорее взяли за руки, делимся своим теплом. Почувствовали тепло? А теперь подарим наше тепло и улыбки друг другу, подуем с ладошек и улыбнёмся.

Видите, как увлекательно вести здоровый образ жизни!

Будьте ЗДОРОВЫ!!!

Спасибо за внимание!