# *Конспект занятия в подготовительной группе Воспитатель: Колчанова О.Г МБДОУ «Детский сад-№ 104»*

***Тема: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».***

***Цели:***

1)-систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

2)Продолжать учить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды.

3)Закрепить представления детей о том какая еда полезна ,какая вредна для организма.

4) Знакомить детей с видами витаминов и их источником, какие лекарственные растения помогают в жизни человека.

5) Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье ,стремление вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа**: -- Рассматривание детских энциклопедий, картинок ,посвященных здоровью и его сохранению ,беседы о здоровье и ЖОЗ .. Разучивание стихов с детьми, чтение художественной литературы , беседа с мед .сестрой тема: «Как нужно закаляться», отгадывание загадок ,

**Активизация словаря:** лекарственные растения ,витамины, полезные продукты ,здоровье, режим дня.

**Оборудование** : картинки режимных моментов, культурно гигиенических навыков ,картинки и фотографии лекарственных растений, ягод ,овощей ,фруктов, пирамида питания, высушенные лекарственные растения, аптечные упаковки с трав-ми, баночка меда, варенья , муляжи продуктов питания,

**Ход занятия**: Ребята, все мы в знаем, как важно беречь свое здоровье, правильно питаться ,заниматься спортом. Как вы думаете, почему ?

(Показываю на доске солнышко ) Я открою вам секрет-наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков ,посмотрите какое оно ласковое, приветливое ,доброе. Давайте мы тоже улыбнемся друг другу, пожелаем друг другу здоровья .Здравствуйте, значит будьте здоровы. Хорошее настроение тоже способствует крепкому здоровью. (Дети улыбаются, здороваются)

Вбегает в группу Незнайка 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 ,но я читать не умею .

**Воспитатель**: Давай я прочитаю, Незнайка .

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? Где твоя посылка?

**Незнайка:** Пилюлькин и Знайка уехали в командировку……

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

Я потерял посылку на станции «Неболейкино» ,и где она находится я не помню.

**Воспитатель**: Ребята, давайте поможем Незнайке найти посылку, и научим его правилам здорового образа жизни .

Дети: Хорошо.

**Воспитатель**: Давайте мы отправимся в путь за здоровьем. Чтобы нам попасть в Солнечный город нам нужно произнести слова :

**«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**

**Воспитатель**: Вот и мы очутились в Солнечном городе ,посмотрите камень на нем что то написано :налево пойдешь болячку найдешь, направо пойдешь простуду найдешь, прямо пойдешь здоровье найдешь!

Куда же мы пойдем ребята? И помогут нам в пути стрелки.

Первая станция **«Подъемная»**

**Незнайка:**:Что за станция такая? И кого тут надо поднимать?

**Воспитатель**: ребята как вы думаете?

**Дидактическая игра «Поставь по порядку картинки»**

Цель: поставить картинки с режимными моментами и рассказать что дети делают в определенное время.

**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,

**Воспитатель**: За телевизором находиться 30 минут, за комьютеромо15минут

**Воспитатель**: Отправляемся в путь .

**Воспитатель**: Как же называется следующая станция называется ? Может кто нибудь сможет прочитать?

**Незнайка:** Эх, зря я не учил буквы, сейчас бы прочитал.

**Станция «Физкультурная»**

Фоногр. На зарядку становись

Воспитатель: важно делать зарядку и заниматься спортом.

Давайте, мы научим Незнайку делать зарядку.

**Незнайка:**  я не люблю, не буду.  
**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** Ребята , вы любите спортом заниматься ? Кто занимается в каких кружках?(кататься на лыжах, играть футбол…. Какие спортивные игры вы знаете?

**Воспитатель**: Скажите, какие у вас самые любимые подвижные игры (дети называют- «Бездомный заяц», « Ловишка с мячом» , «Выше ноги от земли..»наши ребята очень любят играть футбол у нас даже команды есть.

**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.

**Воспитатель**; Пора отправляться в путь.

**Станция «Умывальная»**

**Воспитатель** В: Наши дети чистят зубы ,умываются, закаливаются. Ребята, почему вы все это делаете? (ответы детей) **Дети:** Чтобы не болеть, быть здоровым ,крепкими .

Почему ребята нужно мыть руки?

**Дети:** Чтобы микробы не попали в рот**.(игра «Чудесный мешочек»-** предметы личной гигиены)

**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» падает)

**Воспитатель**: Станция «Витаминная»

Какие вкусные «продукты» у вас на доске ,и вы все это едите? Я , например ,люблю морженное, побольше пироженных и сладостей,лимонад,чипсы.

**Воспитатель**: Нет Незнайка ты неправ .нужно есть полезные продукты   
.**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 .**

**Дид .игра « Полезные неполезные продукты»**

Цель: Картинки раскладываются в разные корзинки

корзинку с вредными продуктами держит Незнайка она меньше по размеру.

**Дид. игра «Юный кулинар»**

Цель: -Из каких продуктов готовится борщ, компот, винегрет.

**Станция «Лекарственная»**

**Незнайка:** Ой, а что за венички висят, ими наверно можно париться в бане?

**Воспитатель**: Нет Незнайка, это лекарственные растения, их заваривают и пьют как лекарство или чай. Люди заметили ,что животные лечатся травами. Много лет подрят люди 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?

Правила сбора лекарственных растений.(дети называют растения, почему так называется подорожник, мать-и мачеха)

**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.

**Незнайка:**:Уменя есть такой знакомый ,который любит есть варенье ,он еще живет на крыше….

.(дети отгадывают ) (Карлсон)

**Игра «Назови варенье»**

Цель «законсервировать» варенье ,назвать правильно. Варенье из малины- малиновое варенье…..

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

**Нужно спину так держать,  
Чтобы ровненько стоять.  
Люди смотрят не дыша:  
Ох, осанка хороша!**

**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: Игра с мячом «Назови правила здорового образа жизни»**

Цель: Передают мяч по кругу, называют правила.

**Незнайка:** Спасибо вам ребята рассказали мне ,как нужно беречь свое здоровье и микробы все отпали от меня.. Правильно Знайка говорит, знание- сила!

**Воспитатель**: НАДО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ,ТОГДА МЫ БУДЕМ СИЛЬНЫМИ И ЗДОРОВЫМИ,КАКГОВОРИТЬСЯ В ПОСЛОВИЦЕ **«Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ**

**Станция «Неболейкино»**

**Воспитатель** : Вот мы и пришли на последнюю станцию ,но где же посылка? Лежит записка :

Отгадай загадку : оранжевый , полезный, ароматный…..(апельсин)

Незнайка предлагает свои версии .

**Воспитатель**: Посылку, давайте откроем посмотрим, что за лекарства прислал Пилюлькин ,неужели апельсины?

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

Дети дарят Незнайке корзинку с медом , вареньем ,лекарственными травами.