Конспект занятия с детьми старшего дошкольного возраста

«В здоровом теле – здоровый дух…»

Ковалева Т. И.

воспитатель МБДОУ «ДСОВ №135»

 *Цель:* воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

*Задачи:*

-Формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; прививать потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом

 -Закрепить знания о правильной полезной пище

- Развивать умение выделять компоненты здоровья человека, устанавливать их взаимосвязь. Развивать психические процессы: внимание, память, мышление.

 -Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье

 *Предварительная работа:* привитие детям гигиенических навыков, беседы о режимных моментах, о правильном образе жизни, чтение художественной и познавательно литературы по теме, просмотр видеофильмов, роликов, рассматривание иллюстраций, разучивание стихотворений.

*Оборудование:* слайдовая презентация, ноутбук, иллюстрации «Части тела», «Что нам нужно для здоровья», фонограмма «Ладошечки», плакат «Наше тело»

*Ход:*

Дети заходят в группу. Встают по кругу парами, лицом друг к другу.

Коммуникативная игра «Ладошки» (под фонограмму).

Воспитатель. Посмотрите на своего дружка.

–Чем вы похожи?

-Чего у вас по одному? (нос, лоб и т. д.)

-Чего у вас 2? (глаза, щеки, виски, руки и т. д.)

-Чего много? (зубы, волосы и т. д.)

Чтение стихотворения С. Маршака

Шепчет ротик: «Эй, послушай…
Что ты, носик, приуныл?
Ко всему ты равнодушен,
Будто свет тебе не мил».
Грустный носик отвечает:
«Разве ты не замечал,
Глазок – двое, ушек – двое,
Две руки и две ноги.
Только мы живем с тобою
В одиночку, чудаки».

«Зато два рта, два языка, -
Мы только бы и знали,
Что ели да болтали.»

-А чем вы отличаетесь друг от друга? (цветом глаз, волос, ростом, объемом тела – физической подготовкой).

Игра «Опиши своего дружка» (дети становятся спинами друг к другу).

 Игра «Есть на пальцах наших ногти…»

Дидактическая игра «Для чего нам…нос, рот, уши, руки…» (продолжи предложение). Используются иллюстрации.

Чтение по ролям.

Шепчет ротик: «Эй, послушай,
Что ты, носик, приуныл?
Ко всему ты равнодушен,
Будто свет тебе не мил».
Грустный носик отвечает:
«Разве ты не замечал,
Глазок – двое, ушек – двое,
Две руки и две ноги.
Только мы живем с тобою
В одиночку, чудаки».

«Зато два рта, два языка, -
Мы только бы и знали,
Что ели да болтали.»

Загадки

 –Кто милее всех на свете? (мама)

-Что дороже всех на свете? (здоровье)

Воспитатель: Действительно, это самое дорогое. Ни за какие сокровища мира не купить здоровье. И что бы его иметь, надо заботиться о нем с самого детства. Давайте вспомним, что необходимо делать, чтобы наше тело, наш организм оставался крепким, сильным и здоровым?

(По слайдам) –гулять на свежем воздухе;

 - делать утреннюю зарядку;

 - заниматься спортом;

 - соблюдать свое тело в чистоте;

 - правильно питаться;

 - закаляться и т. д.

Игра «Хлопни, топни» (если фраза правильная – хлопаем; нет – топаем)

- Нужно трудиться

-Мало двигаться

-Соблюдать чистоту

-Закаляться

-Лениться

-Делать зарядку

-Есть много сладкого

-Радоваться жизни

-Улыбаться

-Болеть

-Заниматься спортом

-Грустить

-Много гулять

-Слушаться старших, родителей

-Дружить

Воспитатель подводит итог. А еще нужно соблюдать режим дня. Что такое режим дня? (расписание по времени)

Игра с куклой «Что за чем».

Физминутка с элементами самомассажа.

 Что бы горло не болело, мы погладим его смело.

Что б не кашлять, не чихать – будем носик растирать.

Лобик тоже разотрем, ладонь поставим козырьком.

Знаем, знаем – да, да, да –

Нам простуда не страшна!

Воспитатель. Чем мы сегодня занимались? Что узнали? Что больше всего понравилось?

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда…

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы окрыли вам секреты

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить!