

Конспект занятия по здоровьесбережению в подготовительной группе
«Солнышко здоровья»

Воспитатель: Абаджян Л.А.
Дата проведения: 17.09.2015 г.

Цель:

закреплять и систематизировать знания детей о здоровом образе жизни и о составляющих его компонентах;

закреплять знания об органах чувств, их значении и гигиене;

формировать представление о взаимосвязи физической нагрузки и работе сердца.

Оборудование: Карточки с изображением органов чувств (рука, нос, глаз, ухо, язык), 2 кружки разных цветов (1 – пустая, другая – с водой), кружки с холодной и горячей водой (на каждый стол), кружки с лимонным напитком для каждого ребенка, колокольчик, маленькая баночка с металлической крышкой, свеча, спички, капсулы от киндер-сюрпризов с небольшими отверстиями и дольками чеснока внутри.

Ход занятия:

Воспитатель: Сегодня к нам на занятие пришли гости. Что нужно сказать?

Дети: Нужно поздороваться.

Воспитатель: Когда здороваемся, что мы желаем, тому человеку, которому говорим «Здравствуйте»?

Воспитатель: Что такое здоровье? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Как вы думаете, кто всё знает о здоровье и о том, как его укреплять?

Где можно найти врача? Можно нам всем сразу попасть на приём к врачу? Можно попробовать пригласить его в детский сад? Как это сделать? По какому номеру нужно позвонить? Кто попробует договориться с врачом, чтобы он пришёл к нам в детский сад?

Ребёнок выходит к телефону набирает № 03 и ведёт диалог с воспитателем, который говорит от лица доктора. Он обещает приехать в детский сад и просит детей подумать, какие продукты полезны для здоровья, а какие - наоборот могут ему навредить.

Предлагает разместить иллюстрации, изображающие полезные продукты, на доске. В то время, когда дети выполняют задание, воспитатель одевает белый халат и входит в группу.)

Врач (в белом халате): Здравствуйте. Я знаю, что вы хотите стать здоровыми и хочу поделиться с вами своим рецептом здоровья.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

-Как вы думаете, хорошо или плохо, когда человек употребляет в пищу мало витаминов?

Что в этом плохого? А где можно взять витамины? Где ещё они находятся? Правильно они находятся в овощах и фруктах. Я предлагаю послушать стихи о витаминах.

1 ребёнок: Я витаминка «А», меня запомнить просто,

Найдёшь меня в морковке – я витаминка роста!

2 ребёнок: Витаминкой «В» назвали, строго – настрого сказали:

«Жить в орешках, огурцах, хлебе, щавеле грибах!».

3 ребёнок: Хоть и кислый я на вкус, улыбнитесь, сони...

Витаминкой «С» зовусь и живу в лимоне!

Врач: А теперь посмотрим на доску. Расскажите, почему вы разместили на ней картинки, изображающие, именно эти продукты? Чем они полезны?

Врач: Я хочу открыть вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. (Педагог размещает на мольберте солнышко без лучиков). И один из компонентов нашего здоровья – это правильное питание и витамины. (Педагог приклеивает лучик к солнышку).

Врач: Чтобы узнать какой у нашего солнышка второй лучик, попробуйте определить, что

у нас в кружках. (Вода холодная и горячая). Врач: Как вы это определили? Какой орган вам в этом помог? Выберите нужную карточку. (Рука).

Педагог ставит на столы по 2 кружки разных цветов (1 – пустая, другая – с водой). Что можно сказать об этих кружках? (1 – пустая, другая – с водой).

Врач: Как вы это определили? Какой орган вам в этом помог? Выберите нужную карточку. (Глаз).

Врач: Закройте глаза и угадайте, что я делаю. (Звенит колокольчиком.)

Врач: Как вы догадались? Какой орган вам в этом помог? Выберите нужную карточку. (Ухо).

Педагог кладёт на столы яйца от киндер-сюрпризов с небольшими отверстиями и дольками чеснока внутри. Врач: Что почувствовали? Какой орган вам в этом помог?

Выберите нужную карточку. (Нос). Педагог ставит на столы кружки с лимонным напитком и предлагает детям попробовать, что в кружках налито. Врач: Какой орган вам в этом помог? Выберите нужную карточку. (Язык).

Посмотрите внимательно на карточки, которые мы отметили. Как называются все эти органы? (Это органы чувств). Вы знаете, как ухаживать за этими органами?

Врач: Сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Правильно, правильно, совершенно верно». Если я читаю четверостишие с правильным высказыванием, вы говорите слова «Правильно, правильно, совершенно верно», а если нет - вы молчите. Будьте внимательны.

Будет пусть тебе не лень, чистить зубы дважды в день!

Чтобы зубы не болели, ешь конфеты-карамели!

Фрукты и овощи перед едой, тщательно, очень старательно мой!

Если выходишь зимой погулять, шапку и шарф надо дома снимать!

От мамы своей быстро вы убегайте, ногти свои ей подстричь не давайте!

Вот ещё совет простой: руки мой перед едой!

Платочек, расчёска должны быть своими, Никогда не пользуйся чужими!

Во время ложись, вставай, режим дня ты соблюдай!

Врач: О чём мы с вами сейчас говорили? Какие правила нужно соблюдать, чтобы быть здоровыми? (Правила личной гигиены.)

Второй лучик нашего солнышка здоровья так и называется – гигиена и режим дня.

Скажите, для чего надо соблюдать режим дня? (Чтобы организм мог во время подкрепиться, отдохнуть, зарядиться энергией – поддерживать здоровье.)

Врач: Скажите, для чего нам нужно делать зарядку? (Укреплять и тренировать мышцы).

Правильно, в том числе и сердечную мышцу. Покажите, где у вас находится сердце. Как медики могут узнать о его работе? (Через фонендоскоп или проверить пульс). послушайте как сейчас стучит ваше сердце... Оно работает так же как после гимнастики? (Нет. Оно работает медленно.) Сейчас мы с вами поиграем и ещё раз послушаем как работает сердечко).

Физминутка «Мы весёлые ребята»

Мы весёлые ребята, любим прыгать и скакать, ну попробуй нас догнать!

Врач: Усаживайтесь на свои места и ещё раз проверьте свой пульс. Как работает сердце? (Быстро, сильно.) Правильно, ребята, чем труднее работа, чем больше нагрузка, тем сильнее бьется наше сердце. К такой работе мы и должны подготовить наше сердце. Как нам это сделать?

Врач: Наш следующий лучик – физические упражнения. Но лучше всего это делать на

свежем воздухе. Как считаете, почему? Чтобы лучше понять мы проведем опыт.

Воспитатель зажигает свечу и ставит её в баночку, закрывает крышкой.

Что произошло? Почему? Оказывается, человек как эта свеча, без доступа кислорода, тоже начнёт медленно угасать. Огню для горения необходим кислород, а человеку - для жизни! Где много кислорода? (В лесу, на улице.) Правильно, поэтому мы каждый день ходим гулять и проветриваем комнаты.

Итак, следующий лучик – это свежий воздух. А сейчас посмотрите на наше солнышко.

Какое у него настроение? (Хорошее.)

Хорошее настроение – название пятого лучика солнышка здоровья!

Нравится вам наше солнышко здоровья? Расскажите, какие лучики у него есть, как они называются? (Дети вспоминают компоненты здорового образа жизни).