Конспект занятия ЗОЖ. Мое здоровье в моих руках

В подготовительной группе

Цели:

 - формирование установок на здоровый образ жизни;

 - помочь ребёнку задуматься о необходимости быть здоровым;

Оформление: плакат «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами»; воздушные шары синего и зелёного цветов; заранее подготовить задания в конвертах для каждой группы.

Конспект занятия.

1.Организационный момент.

-В старину говорили «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Золотник – это примерно вес одной двухкопеечной монеты, а пуд-16 килограммов. Это значит, стать здоровым можно постепенно, а потерять здоровье можно сразу.

Плохое здоровье – причина отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения.

Что для человека важнее, богатство или слава? (ответы детей).

Один из древнейших философов ответил так: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее богатого, но больного короля».

Как вы думаете, прав ли философ?

- Сегодня мы выясним, как каждый из вас относится к своему здоровью, знает ли он основные правила и регулярно ли их выполняет. Мы поговорим о привычках, которые берегут и поддерживают здоровье и о привычках, которые разрушают его.

-Я хочу узнать, с каким настроением вы пришли ко мне? (Дети выбирают одну из трёх рожиц: весёлую, грустную или равнодушную).

А сейчас посмотрим как вы сидите. Вспомним три важных правила:

 положение ног;

 расстояние от глаз до стола;

 расстояние между краем стола и грудью;

- Для чего надо выполнять эти правила?

(ответы детей: чтобы быть стройным).

На стройного человека приятно смотреть. Но не только в красоте дело. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиваются мышцы, при стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Сутулый человек даже ростом кажется меньше.

Зеркало – первый помощник. Оно покажет: прямо ты держишься или сутулишься. Способствует выработке красивой осанки рюкзак, с которым ты ходишь в школу.

- Встань к стене, прижми пятки, лопатки и затылок, отойди, сохранив такое положение. Это правильная осанка здорового человека.

Мешочек, заполненный песком, носи на голове. Это также способствует выработке правильной осанки.

Проводится игра «Пройди с мешочком на голове»

А теперь дадим характеристику здорового человека. (карточки со словами находятся на доске).

Красивый Бледный Толстый

Сутулый Румяный Крепкий

Сильный Страшный Неуклюжий

Ловкий Стройный Подтянутый

Мы дали характеристику здорового человека. Это красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий и подтянутый человек. Чтобы быть таким нужно вести здоровый образ жизни.

- Что такое здоровый образ жизни? (ответы детей).

Далее дети работают в группах. У каждой группы на столе задание в конвертах. Кроме этого у каждого ребёнка листок. На нём нарисовано дерево. Крона дерева разделена на пять частей.

У каждого из вас своё «Дерево здоровья». Корни дерева–это основа ЗОЖ. Они питают наше здоровье. После выполнения задания каждой группы вы будете закрашивать крону дерева цветными карандашами.

\* зелёный – соблюдаю, выполняю всегда.

\* синий – выполняю не всегда.

\* красный – не соблюдаю.

Задание группы №1. «Режим дня».

«Кто жить умеет по часам

И ценит каждый час,

Того не надо по утрам

Будить по десять раз».

1 Составить режим дня (примерный).

2 Дополни правила: -спать не менее … часов;

- есть … раз в день;

- проводить на воздухе не менее ….часов;

- чередовать учёбу и работу с отдыхом;

3 Как правильно отдыхать?

Обобщение воспитателя. «Отдых – это чередование умственной и физической деятельности». Представьте, что вы сделали занятия и стали смотреть телевизор. Будет ли это отдыхом для вашего организма? (ответы детей).

Задание группы №2. «Правильное питание».

«Я люблю покушать сытно

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я всё и без разбора

Потому что я ….(обжора).

1.Какой должна быть пища?

Выбери правильный ответ: полезной, жирной, разнообразной, вкусной, с витаминами и т.д.

2.Разложи картинки с продуктами на две группы. Продукты, которые нужно есть каждый день и продукты, которые нужно есть редко.

3. Составьте правила гигиены питания.

Например: - мыть руки перед едой;

- есть маленькими кусочками, не торопиться;

- не переедать;

- не разговаривать;

- мыть фрукты и овощи;

Проводится коллективная игра.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: - Нет, нет, нет!

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший –

Вы похлопайте в ладоши!

Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

Не грызите лист капустный,

Он совсем – совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет, нет!

Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила,

С полу щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

- Нет!

Переходим к заданиям группы №3 «Личная гигиена"

Сценка.

Айболит.

Буль, Буль, Буль – журчит из крана,

Просыпаться надо рано

И в постели не лежать –

День зарядкой начинать.

Дети выполняют несколько упражнений.

Айболит.

Вы позавтракали вкусно?

Зубы вам почистить нужно.

1-й ребенок.

Зубы чистим мы умело:

Сверху вниз и вправо, влево.

2-й ребенок.

Чтоб не мучиться с зубами,

Щётку водим мы кругами.

1-й ребенок.

Зубы чистим осторожно-

Ведь поранить дёсны можно.

Айболит.

А что потом?

Дети (хором).

Зубы мы ополоснём!

Айболит.

Вот мой вам совет:

Дважды в день

Чистить зубы старательно.

Утром и вечером

Обязательно.

Задания.

1. Для чего соблюдают личную гигиену?

2. Разделите рисунки на две группы. Предметы личной гигиены, которыми могут пользоваться все члены семьи и предметы личной гигиены, которые должны быть у каждого индивидуально.

3. Составить правила личной гигиены.

- содержать в чистоте ….(руки);

-правильно ухаживать за……(зубами);

-мыться горячей водой с мылом ….(1 раз в неделю);

- содержать в чистоте ….(одежду и обувь);

- ухаживать за ….(ногтями и волосами);

Задания группы №4 «Закаливание и спорт»

1.Как можно закаливать свой организм? (ходить босиком, купаться, загорать, одеваться по погоде,

обтираться влажным полотенцем, мыть ноги на ночь и т.д.)

2. Собери пословицы.

В здоровом теле -……….(здоровый дух).

Богатство на месяц – здоровье …..(на всю жизнь).

Здоровье дороже …..(денег).

Спорт любить - ……(здоровым быть).

Далее среди детей проводятся несколько конкурсов.

Например: - кто больше наберёт грибочков?

- кто дольше пропрыгает на скакалке?

- проскакать на одной ноге. Кто быстрее?

- метание мяча в цель.

Воспитатель: - А теперь прочитаем слова на доске.

«Хочешь быть сильным – бегай!

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!»

Группа детей исполняет песню «Спортивный марш».

Задания группы №5 «Полезные и вредные привычки»

Каждый человек способен привыкать к каким - либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет. Что появляется у человека? (Привычка). Какие могут быть привычки? (Полезные и вредные).

1. Разделить привычки на две группы (полезные и вредные) Полезные привычки прикрепляются к зелёному воздушному шару, а вредные – к синему.

2. Какие заболевания вызывает курение?

ше…ка…ль

о…шка….ды

бр…хит…он

.3. Разгадать ребусы. Зашифрованы слова: сигарета, здоровье, алкоголь, курение.

Заключение.

У каждого из вас получились вот такие красивые деревья (вывешиваются на доску).

О чём вы думаете, глядя на деревья? Наверное, кому-то уже сегодня надо задуматься о том, правильно ли я питаюсь, соблюдаю ли режим дня?

Спасибо вам, ребята, за участие в празднике «Моё здоровье в моих руках». Вы все справились с заданиями в своих группах.

Я хочу, чтобы ваши «Деревья Здоровья» оставались зелёными. Это значит, что ваше здоровье будет хорошее. Вы вырастите здоровыми и полными сил. Будете приносить пользу себе, своей семье и даже государству.

Группа детей читают стихи.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни : ведь здоровье

В магазине не купить!

-А какое настроение у вас сейчас? (Дети выбирают рожицу).

Наша встреча подошла к концу и на прощание я хочу добавить к вашим деревьям по одному зелёному листочку. Эти красивые яблочки содержат много витаминов.