Детский сад № 175»Полянка»

АНО ДО «Планета детства «Лада»

г.о. Тольятти

Конспект познавательной деятельности

в старшей группе № 73

на тему: «Здоровый образ жизни»

Воспитатель: Ильина О.В.

**Цель:** Сформировать у дошкольников представления о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю, характер.

**Материалы и оборудование:** Иллюстрации с изображением микробов, продуктов питания, содержащий витамины А, В, С.Иллюстрации с изображением людей чистящих зубы, занимающихся спортом, принимающих ванну, загорающих на берегу и т.д.

**Ход:**

1. **Беседа «Следим за здоровьем»**

Здоровье-это счастье! Это когда ты весел и у тебя все получается. Здоровье нужно всем – и взрослым и детям и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

-Ребята, а что нужно делать, чтобы следить за своим здоровьем? (ответы детей)

-Правильно:

* соблюдать режим дня;
* следить за чистотой своего тела;
* гимнастика, физкультура, закаливание и подвижные игры;
* правильно питаться;

1. **Беседа «Режим дня»**

Обсуждение с детьми основных моментов режима дня дома и в детском саду. Обьясняет, почему так важно соблюдать такой режим, какой установлен в детском саду.

1. **Гигиена**

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

Какие правила гигиены ребята мы соблюдаем с вами дома и в детском саду? (ответы детей).

* умываемся
* чистим зубы по утрам и вечерам
* моем руки перед едой, после посещения туалета
* и т.д.

Для чего нам это необходимо делать? (ответы детей)

* чтобы быть чистыми
* хорошо выглядеть
* чтобы было приятно
* чтобы кожа была здоровой
* чтобы быть закаленным
* чтобы смыть микробы
* и т.д.

1. **Беседа «Микробы»**

Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Но не все микробы вредные, многие полезные. Например, с помощью молочно кислых микробов можно приготовить кефир, ряженку. А вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяют яд. От них возникают разные болезни (просмотр вместе с детьми иллюстраций микробов полезных и вредных).

Ребята, а как микробы попадают в организм? (ответы детей)

* при чихании и кашле
* если не мыть руки перед едой
* если не мыть руки после посещения туалета
* если не мыть овощи и фрукты

Вместе с детьми делаем вывод:

* нельзя есть, и пить на улице
* всегда мыть руки с мылом перед едой, после прогулки и посещения туалета
* есть только мытые овощи и фрукты
* при чихании и кашле, закрывать нос и рот платком
* есть только из чистой посуды

1. **Гимнастика, физкультура, закаливание и подвижные игры.**

Ребята, есть такая пословица: «Береги здоровье с молоду». Почему так говорят? Что необходимо чтобы быть здоровым (ответы детей)

* надо заниматься спортом
* делать по утрам гимнастику
* делать дыхательную гимнастику
* полоскать горло
* обтираться полотенцем
* играть в подвижные игры

**Давайте поиграем в игру «Статуи»**

Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжить игру стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удается поймать мяч наказание снимается. Если же он опять не поймает мяч, он встает на одно колено и продолжает игру в таком положении. При третьей ошибке он уже садиться на пол.

1. **Культура питания**

Рассказ воспитателя о полезности витаминов, в каких продуктах какие витамины есть (рассказ сопровождается показом иллюстраций).

* Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения
* Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца)
* Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды)
* Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек)

Никогда не унываю и улыбка на лице

Потому что принимаю витамины А, В, С

Очень важно спрозоранку есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам

Помни истину простую лучше видит только тот

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет

От простуды и ангины помогают апельсины

Ну а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

1. **Итог**

Ребята, о чем мы сегодня с вами говорили?

Какие правила необходимо соблюдать, чтобы остаться здоровым?

1. **А теперь поиграем в игру «Быстрые ракеты»**

Дети ставят стулья по кругу. Свободно ходят по группе и произносят вместе с воспитателем слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам

На какую захотим

На такую полетим

Но в игре один секрет

Опоздавшим места нет!

Воспитатель убирает несколько стульев. На последние слова дети садяться. Выигрывает тот, кто сядет на стульчик.