Конспект занятия по здоровому образу жизни

**Программное содержание:**формировать представление [о здоровье](http://ds88.ru/890-zabota-o-zdorove-detey--vazhneyshiy-trud-uchastnikov-obrazovatelnogo-prostranstva.html), [как](http://ds88.ru/136-algoritm-korrektsionno-razvivayushchey-deyatelnosti-spetsialistov-dou-kak-uslovie-kachestva-khudozhestvenno-rechevogo-razvitiya-doshkolnikov.html) одной из главных ценностей [жизни](http://ds88.ru/493-vospitanie-soznatelnoy-ustanovki-na-zdorovyy-obraz-zhizni.html); выделить [правила](http://ds88.ru/174-bezopasnost--uchite-pravila-dorozhnogo-dvizheniya-stsenariy-utrennika.html) навыков культурно-гигиенического [поведения](http://ds88.ru/97-agressiya--eyo-proyavlenie-v-detskom-vozraste-i-metody-korrektsii-agressivnogo-povedeniya-detey.html); определить и [закрепить](http://ds88.ru/1980-igra-pomogi-natashe-razlozhit-veshchi-po-mestam--zakrepit-ponimanie-i-upotreblenie-glagolov.html) полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.   
**Предшествующая работа**: [просмотр](http://ds88.ru/6191-otkrytyy-prosmotr-po-trudovoy-deyatelnosti-cherenkovanie-kustarnikov-sireni--zhasmina.html) иллюстраций на [тему](http://ds88.ru/187-binarnoe-zanyatie-na-temu-russkiy-natsionalnyy-kostyum.html) "[Мое здоровье](http://ds88.ru/10235-shkola-dlya-detey-i-roditeley-ya-i-moe-zdorove.html) - [мое богатство](http://ds88.ru/6219-pasport-proekta-rodnoy-yazyk--moe-bogatstvo.html)", чтение [книги](http://ds88.ru/166-babushkin-sovet--vypusk-knigi-s-rasskazami--vospominaniyami-i-sovetami-babushek-po-vospitaniyu-detey-i-vnukov.html) "[Мойдодыр](http://ds88.ru/4878-logopedicheskoe-zanyatie-po-proizvedeniyu-k-i--chukovskogo-moydodyr-netraditsionnoe.html)" К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру "Вредные привычки", беседы "Что такое здоровье".   
[**Материал к**](http://ds88.ru/6492-podruzhis-s-prirodoy-tekhnologicheskiy-material-k-avtorskoy-programme-yunyy-ekolog.html)**занятию:**[иллюстрации к](http://ds88.ru/2185-illyustratsii-k-volshebnym-skazkam-narodov-sakha.html) полезным и вредным привычкам, [кукла](http://ds88.ru/1384-zanyatie-po-oznakomleniyu-s-okruzhayushchim-mirom-i-razvitiyu-rechi-kukla-katya-v-gostyakh-u-malyshey.html) "[Доктор Айболит](http://ds88.ru/1826-zanyatie-doktor-aybolit.html)", ширма, [письмо](http://ds88.ru/888-zhivotnyy-mir-taymyra--napishi-pismo-belomu-pestsu.html), кукла-микроб, собачка с телеграммой.

**Ход занятия:**

[*Воспитатель*](http://ds88.ru/9090-stsenariy-konkursa-mladshiy-vospitatel-goda.html)[*приглашает*](http://ds88.ru/2078-igrovaya-programma-priglashaet-kosmodrom.html)[*детей*](http://ds88.ru/73-avtorskaya-razvivayushchaya-propis-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-i-shkolnogo-vozrasta---pervoklassnikov.html)[*занять*](http://ds88.ru/3042-kak-zanyat-rebenka-doma--rekomendatsiya-dlya-roditeley.html)*свои места перед ширмой.*

**Воспитатель**:

[Мы живем в](http://ds88.ru/1213-zanyatie-po-izobrazitelnoy-deyatelnosti--tema-my-zhivem-v-rossii.html) [стране](http://ds88.ru/233-v-strane-veselykh-glasnykh-zvukov--igra-zanyatie-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta--poseshchayushchikh-logopedicheskuyu-gruppu.html) [большой](http://ds88.ru/3173-kompleksnoe-zanyatie-my--malenkie-deti-na-bolshoy-planete.html), щедрой и богатой!  
И не жалко [ничего](http://ds88.ru/6786-praktikum-dlya-roditeley-podgotovitelnoy-logopedicheskoy-gruppy-obuchenie-gramote--net-nichego-slozhnogo.html) ей [для вас](http://ds88.ru/4642-kontsert-8-marta-luchshee--lyubimoe-i-tolko-dlya-vas-.html), ребята!  
Стадионы новые дарят вам не зря!  
Чтобы мы здоровыми выросли, друзья!  
Чтобы каждый стал смелей  
И хорошими делами помогал стране своей!  
У нас бассейны, стадионы, забота Родины огромна.

Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми! И вот сегодня наш театр приглашает вас отправиться в путь по дороге к доброму здоровью.

*Воспитатель заходит за ширму и начинается представление.*

**Воспитатель**: Ребята, сегодня мы попадем в волшебную страну "Здоровье".

Только вы ответьте мне:  
Путь к загадочной стране,  
Где живет здоровье ваше,  
Все ли знают? Дружно скажем…

*Дети отвечают "Да".*

**Воспитатель:**

Но дорога не проста:  
Из-за каждого куста  
Может недруг появиться -  
Вам придется с ним сразиться.

*За ширмой раздается шум.*

**Воспитатель**:

Добрый врач, бывалый врач,  
Чуть услышит детский плач  
В ранний час и в полночь  
Поспешит на помощь.

*Появляется доктор Айболит.*

**Айболит**: (*беспокой*но) Здравствуйте, ребята! Вы не подскажете, правильно ли я попал к вам. Я так спешил! Я так бежал! Что даже адрес потерял! Но я слышал, что где-то ребята подготовительной группы детского сада собрались в прекрасную страну "Здоровье"!

*Дети отвечают, что Айболит пришел по адресу.*

**Айболит**:

Нынче к доброй медицине  
Путь спешу я показать!  
Чтобы были вы красивы,  
Чтобы не были плаксивы.  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело.  
Чтобы громче пелись песни,  
Жить чтоб было интересней!

**Воспитатель**: Доктор Айболит, мы очень рады, что ты пришел к нам на помощь. Это очень хорошо, что у нас будет такой прекрасный экскурсовод по стране "Здоровье".

**Айболит**: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

*Ответы детей.*

**Айболит:** Правильно, ребята! Это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь и свеклу.

**Воспитатель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены и нормы культуры поведения.

**Айболит**:

Посмотрите на ребят:  
Не сутулятся сидят.  
Все умыты, все опрятны  
И, наверно, аккуратны?

**Воспитатель:** Ребята, о чем это Айболит начал с нами разговор? Кто знает, как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом?

*Дети отвечают: спинки должны быть прямые, ноги стоят под стулом, а руки сложены за столом перед грудью.*

**Воспитатель**: А для чего это нужно?

**Дети**: Чтобы спины наши были прямые, красивые, чтобы не было искривления осанки (позвоночника).

**Айболит**: Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

*Ответы детей*

**Воспитатель**: Для чего нужно так вести себя за столом?

*Ответы детей: чтобы не подавиться во время еды*

**Айболит**:

Итак, ложки держат аккуратно?  
Быстро, дружно все съедают?  
Корки на пол не бросают?  
Чай на стол не проливают?

**Воспитатель**: Потому что точно знают:

*(вместе с детьми)*

"Кто ест красиво, глядит счастливо".  
"Когда я ем, я глух и нем"

**Айболит**: Ай, да молодцы! Ребята, а когда я к вам спешил, по дороге встретил одну девочку, которая, как мне показалось, никогда не видела себя в зеркале. Она узнала, что я спешу к вам, и передала для вас вот это письмо.

**Воспитатель**: (*берет письмо от Айболита и читает*) Адрес: детский сад, подготовительная группа, ребятам, которые отправляются в страну "Здоровье" (полезные советы для чистюль). (*Открывает письмо и читает*) Я думаю, что мои советы помогут вам по дороге к вашему здоровью:

Никогда не мойте руки  
Шею, уши и лицо…  
Это глупое занятье  
Не приводит ни к чему.  
Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять?

**Айболит:** Ребята, а вы как думаете? Для чего мы с вами умываемся? Может быть, вы узнали, чей совет вы получили? Как зовут эту девочку?

**Дети**: Грязнуля!

**Воспитатель:** Полезный она дала нам совет?

*Ответы детей*

А зачем моется человек? Поверьте, ребята, причин для этого у человека очень много! Он может мыться весь, целиком, а может мыть отдельно лицо, руки, ноги, нос, уши, да хоть вообще один палец. А почему?

*Ответы детей. Воспитатель уточняет:*

- Грязная одежда, грязная кожа - слабое здоровье.   
- Ну кто захочет дружить с грязнулей?

На улице оборачиваются люди.   
Можно заболеть и приобрести заболевание.  
Человек хуже слышит из-за грязи в ушах.  
Дома постоянно наказывают родители.

**Айболит**: Ой-ой-ой, ребята! А с вами может такое случится?

*Ответы детей.*

**Айболит**: А ведь в грязи живут микробы, навредят тебе они.

*Появляется микроб.*

**Микроб**:

Говорят, что от микробов все болезни,  
Это чушь и ерунда.  
А самое опасное на свете:  
Мыло, полотенце и вода.  
Кто боится мыла?  
Ах, какой он милый!  
Кто не моет даже рук,  
Значит нам он брат и друг.

**Воспитатель**:

Умываемся мы быстро,  
Вытираемся мы чисто!  
Так опрятны, аккуратны,  
Что смотреть на нас приятно.

Ребята, давайте прогоним микроба! Уходи отсюда и никогда здесь не появляйся!

*Прогоняют микроба.*

**Воспитатель**: Дети, а давайте передадим доктору письмо для этой девочки с такой запиской:   
"Нам тебя, грязнуля, жалко!  
Дарим мыло и мочалку!"

**Айболит**: Вот, ребята, вы поняли, как необходимо мыться человеку. А кто из вас знает, что нужно делать, чтобы зубы не портились?

*Дети не успевает ответить, раздается стук в дверь и над ширмой появляется собачка с телеграммой в зубах.*

*Воспитатель берет телеграмму и читает:*

"Привет, привет мои друзья! А вот и я спешу напомнить о себе. Я страшная, я нудная, я сильная Зубная боль. Я всегда появляюсь там, где не чистят зубы, где не любят зубной порошок, едят много сладостей. Я люблю детей, которые грызут карандаши, ручки, колют зубами орехи. Вот уж теперь вы от меня не спрячетесь! Сейчас у вас у всех зубы заболят, и никуда вы не попадете!"

**Айболит**: Подождите, подождите, ребята! Нам необходимо попасть в страну "Здоровье". Вы знаете, как нужно бороться с зубной болью. Расскажите, что нужно делать, чтобы не болели зубы. Ну-ка отгадайте загадку:

Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко.  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам.  
*(Зубная щетка)*

**Воспитатель**:

Это наша помощница для рта. А еще мы знаем что:

* нельзя грызть зубами орехи,
* не открывать зубами бутылки,
* не есть одновременно горячую и холодную пищу,
* есть больше овощей и фруктов,
* полоскать рот после еды,
* чистить зубы утром и вечером перед сном, а также после сладкого,
* и обязательно не забудь: раз в полгода сходить с мамой к зубному врачу, даже если у тебя ничего не болит.

**Айболит**:

Откровенно вам скажу:  
Славный вы народ, ребята,  
Никогда у вас в саду  
Не едят немытых ягод.  
Чистят зубы, моют уши  
Мыло в глаз не попадает,  
Щетка десны не дерет

Но, ребята, все это конечно хорошо, что вы умыты, уши чистые, руки чистые. Но ведь микробы живут не только не только на руках.

**Воспитатель**: Что еще, ребята, нам помогает быть чистыми и опрятными. Для этого у нас есть еще помощница. Отгадайте загадку:

Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком  
*(Расческа)*

**Айболит**: А вы любите причесываться?

**Дети**: Да!

**Айболит**:

Но нет приятнее занятья,  
Чем в носу поковырять  
Всем ужасно интересно,  
Что там спряталось внутри  
А кому смотреть противно,  
Тот пускай и не глядит.

**Воспитатель:** Что-то, Айболит, ты путаешь. Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его?

*Ответы детей.*

Каждый маленький ребенок знает, что в носу ковырять некрасиво и неприлично, можно поранить носик, и пойдет кровь. Наши дети знают, что это опасно для здоровья.

**Айболит**: (*пританцовывает и поет*): Если хочешь быть здоров - закаляйся!

**Воспитатель**: Айболит, что с тобой?

**Айболит:** Ребята, мы с вами не заметили, как оказались в прекрасной стране "Здоровье, где не нужны пилюли, где путь открыт для витаминов. Если хочешь быть здоров - закаляйся! Крепким стать нельзя мгновенно: закаляйся постепенно!

*Айболит подает воспитателю дерево здоровья, на котором развешаны витамины (фрукты)*

**Воспитатель:**

Со здоровьем дружен спорт:  
Стадион, бассейн, корт,  
Зал, каток - везде вам рады.  
Станут мышцы ваши тверды.  
Только помните, ребята  
Каждый день свой непременно  
Начинайте с физзарядки.  
И скажем дружно мы тогда:  
"Здоровье в порядке -  
Спасибо зарядке!"

*Дети делают шуточный комплекс упражнений.*

**Воспитатель**: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами к стране "Здоровье". Мы узнали много интересного и полезного, мы благодарим доктора Айболита, что помог нам справиться с трудностями в пути. А сейчас вам страна "Здоровье" дарит витамины!