Конспект занятия для старшей группы по валеологии «Сохрани свое здоровье сам»

Программное содержание.

- Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элемен-тарную помощь.

 Расширить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения.

- Закрепить знания детей о пользе закаливания и ее различных формах; о роли хлеба в жизни человека. Повторить известные пословицы о хлебе. Уточнить знания детей об известных полезных продуктах. Закрепить знания детей о предметах личной гигиены: для умывания, причесывания, чистки зубов.

- Формировать знания о значении и необходимости гигиенических процедур; развивать желание следить за своим здоровьем.

- Воспитывать привычки к опрятности и аккуратности, к соблюдению правил личной гигиены. Воспитывать бережное отношение к хлебу.

Материал к занятию: чудесный мешочек, мыло, расческа, зубная щетка, зубная паста, фотографии детей нашей группы на тему «Закаливание»; 2 плаката с изображением на каждом по одному зубу: веселому и грустному; муляжи различных продуктов питания.

Словарная работа: зубная щетка, зубная паста.

Предшествующая работа:

- Чтение художественной литературы: К.Чуковский «Федорино горе», «Мойдодыр»; Г.Остер «Вредные советы», ст. Э. Мошковской «Утреннее стихотворение», ст. Г. Ладонщикова «Перекупался».

- Чтение и разучивание поговорок и пословиц о хлебе.

- Разучивание пальчиковой гимнастики, ритмической гимнастики и стихов по теме.

- Беседы о пользе овощей и фруктов, беседа на тему: «Что такое здоровье и как его можно укрепить самому».

 Ход занятия.

 Воспитатель: Ребята, сегодня у нас с вами будет очень серьезный и важный разговор. Так как речь пойдет о здоровье.

 - Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей) Если дети затрудняются ответить, можно задать дополнительные вопросы: «Как выглядит здоровый человек? Чем он отличается от больного человека? (ответы детей).

- А вы хотите быть здоровыми? (Да)

 Хочу вам открыть секрет: каждый человек может сам себе укрепить здоровье , и взрослые и дети. Недаром говорится:

 Я здоровье сберегу,

 Сам себе я помогу.

 Давайте выучим эти слова. (заучивание).

Воспитатель: А как вы думаете, как же можно укрепить свое здоровье? (заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться). - Оказывается вы так много знаете! Молодцы! Это все нужно делать не иногда, а каждый день.

 Начнем с самого утра.

 Пальчиковая гимнастика. «Утречко».

 Утро настало, солнышко встало,

 Эй, братец Федя, разбуди соседей!

 Вставай, Большак! Вставай Указка!

 Вставай Середка! Вставай сиротка!

 И крошка Митрошка!

 Привет, ладошка!

 (Дети выполняют движения соответственно тексту)

 Воспитатель: Все проснулись, потянулись! (Дети встают со стульчиков, потягиваются).

 - А что нужно делать утром, когда мы проснемся, чтобы быть здоровыми? (Зарядку). - Ну, конечно! Поспешим же на веселую зарядку. (дети становятся в круг друг за другом, шагают, произносят слова и показывают движения руками.

 Ритмическая гимнастика «Любим чистоту».

 Кто зубы не чистит,

 Не моется с мылом,

 Тот вырасти может

 Болезненным, хилым.

 Дружат с грязнулями

 Только грязнули,

 Которые сами

 В грязи утонули.

 У них вырастут

 Противные бяки,

 За ними гоняются

 Злые собаки.

 Грязнули боятся

 Воды и простуд,

 А иногда и вообще

 Не растут!

 Дети садятся на стульчики.

Воспитатель: Ребята, а что полезное и необходимое для здоровья и хорошего самочувствия мы делаем каждое утро после зарядки?

 Дети: Умываемся. Воспитатель: Правильно, с помощью воды мы не только становимся чистыми и красивыми, но также бодрыми и закаленными.

Все мы знаем эти стихи:

 Надо, надо умываться

 По утрам и вечерам!

 А нечистым трубочистам

 Стыд и срам!

 - Ребята, а кто помнит из какого произведения эти стихи? (Мойдодыр).

Воспитатель: Дети, я неслучайно вспомнила про Мойдодыра. Он сегодня приходил к нам в группу, так хотел вас увидеть. Жаль, что Мойдодыр вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек. Давайте посмотрим, что же там лежит? (В чудесном мешочке - туалетное мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка). Воспитатель достает по одному предмету из мешочка, выясняет вместе с детьми:

- для чего нужен каждый предмет?

- почему он необходим для соблюдения гигиенических процедур?

Воспитатель: Ой, какой молодец Мойдодыр! Мы ему благодарны за такие необходимые предметы.

- А теперь посмотрите, пожалуйста, сюда. ( 2 плаката: на одном изображен грустный зуб, на другом - веселый).

- Что здесь нарисовано? (Зубы).

 - Ребята, но почему они такие странные? Один зуб веселый, улыбается, а другой - грустный, даже плачет. Как вы думаете? (ответы детей).

 Воспитатель: Дети, скажите. Какие продукты полезны для зубов, а какие вредны? Какие продукты разрушают зубы, а какие их укрепляют?

 Воспитатель раскладывает на столе муляжи полезных и вредных для зубов продуктов. Дети по одному подходят к столу, берут один предмет и кладут около веселого или грустного зуба ( в зависимости от пользы или вреда этого продукта для зуба).

 Воспитатель просит объяснить почему ребенок поступил именно так.

 Молодцы! Вы очень хорошо знаете, какие продукты полезны для зубов, а какие нет.

- Ребята, а какие полезные продукты не только для зубов, а вообще для всего организма вам дают в детском саду? (ответы детей).

Воспитатель: Конечно, вы правы. И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться, и без которого любое блюдо кажется невкусным. - это (хлеб!).

 Есть очень хорошая пословица о хлебе:

 «Хлебушек - от земли.

 А силушка - от хлеба.»

 Дети, а какие вы знаете пословицы о хлебе? (ответы детей).

Молодцы! Хлеб очень полезный . Его нужно кушать и беречь.

Воспитатель: А еще укрепляет здоровье закаливание. Мы с вами уже говорили о том, как нужно закаливаться. Сегодня некоторые ребята из нашей группы принесли свои фотографии. На них мы увидим как эти ребята закаливаются. Посмотрите.

- Полина плавает в бассейне.

- Миша бегает босиком по траве.

- Настя загорает.

- Кирилл купается в речке….

Все это очень полезно для организма. Какие полезные и хорошие фотографии мы посмотрели. Все запомнили нашу беседу о пользе закаливания? Не забывайте делать эти важные процедуры и будете здоровыми и жизнерадостными.

 стихотворение о закаливании.

 Все, кто хочет быть здоров,

 Закаляйтесь вы со мной.

 Утром бег и душ бодрящий

 Как для взрослых, настоящий.

 На ночь окна открывать,

 Свежим воздухом дышать.

 Ноги мыть водой холодной.

 И тогда микроб голодный

 Нас вовек не одолеет.

Правда, не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания и укрепления своего здоровья - это прогулки на свежем воздухе и в любую погоду. Не забывайте об этом.

 А после прогулки надо не забывать хорошо … (вымыть руки ). Молодцы!

 Ребята, сегодня у нас с вами был важный разговор о нашем здоровье. Я поняла, что вы уже хорошо знаете, как можно укрепить свое здоровье самому. Мне понравилось с каким удовольствием вы делали ритмическую и пальчиковую гимнастики, как мы с вами беседовали. Спасибо ребятам, которые принесли сегодня такие замечательные фотографии. Особенно активны сегодня были…., но и остальные ребята тоже старались. Молодцы!