Конспект для детей 4–5 лет по здоровьесбережению «Чистота — залог здоровья»

Цели:

- Помочь детям в занимательной форме, играх усвоить понятие “здоровый образ жизни”, “охрана здоровья”, убедить в необходимости соблюдения личной гигиены.

- Привитие навыков здорового образа жизни, учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем.

- Воспитывать умение слушать друг- друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища, чувствовать ответственность за знания других.

- Познакомить с понятием «витамины», о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, закрепить знания детей о предметах личной гигиены.

I. Вступительное слово

- Ребята сегодня мы поговорим с вами о здоровье и о пользе витаминов.

- Кто хочет быть здоров) (ответы детей

- А вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить свое здоровье.

- А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим. Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (ответы детей)

(это сила, красота, когда все получается и т. д)

- А как можно укрепить здоровье? (ответы детей)

(заниматься физкультурой, правильно питаться, закаляться, купаться в море, гулять и играть на улице)

- А, что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (ответы детей)

- Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и т. д

- Как много вы знаете молодцы!

- Вот вы говорите, что для здоровья необходимо правильно питаться. А, что это значит? (ответы детей)

- Я открою вам секрет, чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней

- Ребята скажите, пожалуйста, а продукты нужно мыть, перед тем как их употреблять? (ответы детей)

- А зачем?

(Чтобы не заболеть, чтобы микробы не попали к нам в организм и т. д)

- Правильно, чтобы микробы не попали к нам в организм.

- Еще вы говорили, что нужно делать зарядку, а давайте и мы с вами сделаем зарядку!

Физкультминутка

А теперь все по порядку

дружно делаем зарядку

Руки в стороны, согнули

Вверх подняли, помахали

Спрятали за спину их

Повернулись через левое плечо

Через правое еще

Дружно присели пяточки задели

На носочки поднялись

Опустили руки вниз.

- Вы проснулись, потянулись! Молодцы! Давайте присядем.

- К нам пришло письмо. Давайте узнаем от кого это письмо.

Воспитатель читает письмо

«Дорогие ребята! Постарайтесь разгадать мои загадки. Желаю удачи. До свидания.

Ваш Мойдодыр»

Лёг в карман и караулю:

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

Гладко и душисто, моет очень чисто.

Нужно, чтоб у каждого было – Что, ребята? (Мыло)

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Кто считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

- Все эти предметы личной гигиены.

- Итог

- Мы с вами очень интересно провели время, узнали новое и повторили старое о гигиенических правилах, сделали важный вывод. А какой? (ответы детей)

- Правильно, что от чистоты – зависит здоровье. Т. е Чистота – залог здоровья.

“Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, корыте, лохани,

В реке, ручейке, океане –

И ванне, и в бане.

Всегда и везде –

Вечная слава воде!