# Конспект занятия

# "Если хочешь быть здоров"

# Воспитатель: Жилина Л.Н.

**Программное содержание:**

* Способствовать формированию у ребенка потребности быть здоровым.
* Выяснить сформированность навыков гигиенического поведения.
* Закрепить представления о значении физкультуры и спорта в укреплении здоровья человека.
* Развивать диалогическую речь - самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы.
* Упражнять в словообразовании существительных, обозначающих виды спорта.

**Материал:**

Шапочка гигиены, мяч, листы бумаги для зарисовки схем, простой карандаш, картинки с изображением спортсменов и спортивных сооружений, картинки с изображением средств гигиены.

Дорогие дети. Мы попали с вами в страну “здоровичков”. Где мы будем веселиться и многому учиться: как здоровыми быть? Зачем руки надо мыть? Витамины принимать и про спорт не забывать. Вы готовы? А утром вы умывались? (Выходит гигиена)

Добрый день. Я - чистота!С вами быть хочу всегда.
Я пришла вас научить как здоровье сохранить.
Много грязи вокруг нас и она в недобрый час
Принесет нам вред, болезни.Но я дам совет полезный
Мой совет совсем не сложный -с грязью будьте осторожней.

Мы сейчас проверим, знают ли дети, что необходимо иметь, чтобы быть чистыми и здоровыми? ...*зубная паста, расческа, мыло и т.д.*

(Дети отвечают стоя в кругу, передавая мяч друг другу).

Теперь мы убедились, что вы знаете, что нужно, чтобы оставаться чистыми и здоровыми. А знаете ли вы, какими средствами гигиены можете пользоваться вся ваша семья?

(Мыло, шампунь, зубная паста.)

А можешь пользоваться только ты? (Расческа, зубная щетка, полотенце, мочалка.) Скажите мне, сколько раз в день вы должны мыть руки? (Каждый раз после уборки в комнате, после туалета, после прогулки, после общения с животными, после работы в огороде, после поездки в транспорте, после игры, перед едой.)

“Каждый раз перед едой
Нужно руки мыть водой!
Чтобы быть здоровым, сильным
Мой лицо и руки с мылом.

А что будет, если не вымыть руки? (*попадут микробы, инфекция, глисты*)

Дети, а гигиена это только чистые руки? (*Нет*)

А что еще? (*чистка зубов, прическа, чистая и опрятная одежда, стриженые ногти, чистые носы*.)

Давайте проверим чистые ли у нас носы.

**ИГРА “Поиграем носиком”**

(Игра укрепляет и закаляет весь дыхательный тракт.)

а) “носик гуляет” - вдох и выдох через нос

б) “носик балуется” - на вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами на крылья носа.

в) “носик поет песенку” - на выдохе ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет “ба-бо-бу”

г) “погреем носик” - растирание переносицы указательными пальцами вверх и обратно.

А быть чистым, это значит быть здоровым? (*Нет*)

А что еще нужно, чтобы быть здоровым? (*Заниматься спортом*)

А какие виды спорта вы знаете? (*Дети перечисляют*)

Давайте с вами превратимся в спортсменов.

**ИГРА-Имитация “ Мы спортсмены”.**

(Предлагается название спортсмена, а дети имитируют движения спортсмена.)

“В путь дорогу собирайся
За здоровьем отправляйся.”

Спортсменами мы с вами побывали, а теперь давайте поможем спортсменам найти свои спортивные сооружения, комплексы и другие места, где они тренируются.

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА “ Кому что нужно?”**

(Подобрать картинки спортсменов к спортивным сооружениям.)

Вот молодцы, и с этим заданием вы справились. А какими вы хотите вырасти? Что нужно, чтобы вырасти сильными, крепкими, здоровыми?

“Для того чтоб все запомнить,
Нужно схему нам заполнить.
Чтоб красиво рисовать,
Надо пальчики размять”.

(Пальчиковая гимнастика под музыку.)

**Зарисовка схемы здоровья.**

**Итог: проговаривание пословиц о здоровье.**

“Здоров будешь - всего добудешь”.

“В здоровом теле - здоровый дух”.

“Здоровому, все здорово”.

“Здоровье всему голова”.

“Здоровье дороже денег”.