Государственное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение № 81 Приморского района

 План-конспект непосредственно образовательной деятельности Тема: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» Группа: подготовительная логопедическая. Воспитатель Лукина Т.В. Форма организации детей – подгруппа.

Цель: формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.
Задачи:

1. Здоровье:закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, настроения;
воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе; формировать осознанный подход к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов, понимать значение пословиц и поговорок о питании; закреплять культурно-гигиенические навыки.

2.Познание: развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение; совершенствовать память; формировать навыки ориентации по элементарному плану.

3.Коммуникация: формировать коммуникативные навыки (доброжелательность, приветливый тон общения, умение сообщать и пояснять информацию в диалогической речи); закреплять навыки чтения, толкования проговаривание пословиц и поговорок; активизация словаря.

4.Безопасность: формировать элементарные представления о здоровом образе жизни, о полезных и вредных для здоровья человека привычках.

5.Социализация: приобщать к общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками.

6.Физическая культура: развивать общую и мелкую моторику, координацию движений.

7.Труд: закреплять навыки самообслуживания.

Материалы и оборудование: карточки, волшебный сундучок, карта, компьютер, плазменный телевизор, слайды, компьютерная игра.

Содержание организационной деятельности детей

1.Вводное слово воспитателя.

 Ребята, я сегодня получила видеописьмо. Давайте его посмотрим.

 cлайд. «Здравствуйте, дорогие дети. Я Фея страны Здоровья. В моей стране живут счастливые, здоровые люди. И мы хотели поделиться с вами секретами здоровья. Но злые микробы похитили и спрятали их в волшебный сундучок. Помогите жителям моей страны».

 - Ребята, поможем фее, отыскать волшебный сундучок с секретами здоровья? Тогда я приглашаю вас в путешествие в страну Здоровье. В пути нас ждут приключения и интересные задания. А в конце путешествия мы узнаем все секреты здоровья, и нас ждёт приз.

2. Коммуникативная игра.

 - Ребята, чтобы нам легче было в пути мы должны стать дружной командой. А для этого поиграем в игру:

 Собрались ребята в круг,

 Я твой друг и ты мой друг.

 Дружно за руки возьмёмся

 И друг другу улыбнёмся.

 - Встаньте, закройте глаза (звучит тихая музыка): « Вы три раза повернитесь: раз, два, три. В стране Здоровья окажитесь!».

 Вот мы и в волшебной стране!

 Секреты здоровья похитили микробы. Кто такие микробы, что им нравится? Как с ними бороться?

 А чтобы точно узнать, как победить этих злодеев, поиграем в игру.

3. Мультимедийная игра «Корзина здоровья».

 От простой воды и мыла

 У микробов тают силы.

 - Молодцы, справились с заданием.

 Отгадайте загадку:

 Просыпаюсь утром рано

 Вместе с солнышком румяным.

 Заправляю сам кроватку

 Быстро делаю (зарядку).

 - А вы делаете по утрам зарядку? Зачем? Правильно, чтобы быть сильным, смелым.

4.Физминутка:

 Каждый день по утрам

 Делаем зарядку (ходьба на месте).

 Очень нравится нам

 Делать по порядку:

 Весело шагать (ходьба),

 Руки поднимать (руки вверх)

 Приседать и вставать (приседание и вставание 4-5раз)

 Прыгать и скакать (10 прыжков). - Ну что, прибавилось силы? Посмотрим, сколько сила стало в ваших руках (проверяют сами). А зачем сила человеку?

 - Ребята, как вы понимаете пословицу: « У сильного жизнь – сто лет, у слабого и четверти нет».

 - Молодцы! Покажите, как вы любите спорт.

 Кто спортом занимается,

 Тот здоровья набирается.

5.Пантомима «Спорт»

 Полноценная еда

 Для здоровья важна.

 - Ребята, зачем человеку нужна еда? Как вы считаете?

Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы выбрать полезные продукты? Давайте проверим и поиграем в игру. Если продукты полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно». А если вредные для здоровья, молчите.

6.Игра

* Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
* Вот полезная еда: чипсы, пепси-кола. С ними точно вы всегда будете здоровы.
* Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.
* Пейте дети молоко, будете здоровы.
* Гамбургеры Лена ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти. Если хочешь быть здоровым, правильно питаться. Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

 -- Молодцы, вы умеете выбирать полезные продукты.

Какие витамины вы знаете?

 А – витамин роста.

 В – витамин силы.

 С – витамин от болезней.

-Ребята, а теперь внимательно посмотрите друг на друга. Почему у вас сверкают глазки. Почему добрая улыбка? Какое у вас настроение? Хорошее настроение, доброта, желание помогать людям в трудную минуту всё это помогает быть здоровым.

 Радость лечит.

 Весёлый будешь – здоровье добудешь.

 Вместе играть – болезни не знать.

-Согласны ли вы с пословицами?

 -Ребята, посмотрите, здесь лежит карта. Она поможет нам найти волшебный сундучок. 7.Работа по карте.

- Молодцы, а вот и волшебный сундучок. Смотрите, здесь какие- то карточки. Кто прочитает, что здесь написано? Вот мы и узнали секреты здоровья.

 Здоровье – это здоровое тело, сильное и чистое.

 Здоровье – это движение.

 Здоровье – это правильное питание.

 Здоровье – это доброе сердце.

 - А как же нам их сберечь, сохранить? Вспомните поговорку: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу». Значит, каждый человек сам должен заботиться о своём здоровье.

- Ребята, в волшебном сундучке что-то ещё есть. Приз!!!

Вот и награда за все наши старания! А теперь нам пора возвращаться в детский сад. «Вы три раза повернитесь: раз, два, три и домой вы воротитесь».

- Ребята, вам понравилось путешествие? Что больше всего запомнилось? Почему? Каким должен быть человек, когда он здоровый? (сильным, смелым, весёлым, жизнерадостным…)

 -Молодцы! Вы сегодня хорошо потрудились. Теперь нужно подкрепиться. Мы пойдём и сделаем замечательный фруктовый салат.