

**АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 65»**

410009, г.Саратов, ул. Рябиновская д.21, тел. 65-59-64

E-mail: [kirovDOY65@yandex.ru](mailto:kirovDOY65@yandex.ru), сайт: <https://detsad65.gosuslugi.ru/>

***Конспект занятия***

***по формированию представлений***

***о здоровом образе жизни***

***в старшей группе***

***«Фантазёры»***

подготовил :

воспитатель первой

квалификационной категории

Агаханова Г.Э.

2024г

**Тема**: «В чем секрет здоровья?».

**Цель:** уточнить знания детей о здоровье. Формировать сознательную установку на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* дать детям знания о том, что необходимо для укрепления здоровья,
* закреплять знания детей о влиянии пищи на здоровье;

дать элементарные представления о витаминах

* воспитывать бережное отношение к своему здоровью:

развивать желание быть здоровым

**Оборудование**: коробочка с макетами фруктов, овощей, ягод; 3 подноса, фонограмма спокойной музыки,

**Методы**: словесные, наглядные, создание игровой ситуации

**Приемы:** беседа, объяснение.

**Ход занятия.**

Воспитатель, стоя в кругу,  вместе с детьми произносит следующие слова:

Все скорее встаньте в круг,

Я – твой друг и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся,

И друг другу улыбнёмся.

(дети садятся на стульчики)

**Воспитатель**: Дорогие ребята, согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. Ведь, как говорили древние греки: «В здоровом теле-здоровый дух!»

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, «Чистота – залог здоровья»; «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»; «Здоровье дороже богатства».

Здоровье – это бесценный дар природы, оно даётся, к сожалению, не навечно, его необходимо беречь.

Ребята , вы догадались, о чем мы с вами сегодня будем говорить)

Ответы детей

(Стук в дверь. Посылка от доктора Айболита. )

В посылке фрукты , овощи и ягоды.

**Воспитатель**: Ребята, как вы думаете, для чего нам доктор Айболит всё этот передал?

(ответы детей)

**Воспитатель**: Всё верно, молодцы.

Ребята , давайте поиграем в игру «Назови одним словом»:

- На столе лежат три подноса, в коробке лежат : овощи, фрукты, ягоды. Надо разложить содержимое коробки на подносы так, чтобы предметы на каждом подносе можно было назвать одним словом. На­пример: овощи, фрукты, ягоды.

(Звучит спокойная музыка. Дети выполняют задание).

**Воспитатель:**

Молодцы , ребята, как быстро вы справились с заданием.

И запомните, это важные и полезные для здоровья продукты. В них много витаминов

**Воспитатель.**

- Для сохранения и укрепления здоровья нужно употреблять пищу богатую витаминами.

(Предлагает послушать рассказ о самых важных витаминах — С и А. с демонстрацией макетов фруктов и овощей)

- Витамины — это маленькие вещества, которые есть в любой пище. Но больше всего их в овощах , фруктах и ягодах. Не повар их туда добавляет, а сама природа.

- Витамина С много в яблоках, цитру­совых, зеленых овощах, картофеле, черной смородине.

- Витамин С еще называют аскорбиновой кислотой.

- Знаете, чем полезен витамин С?

- Он укрепляет десны, заживляет раны. Если человек не получает витамина С, он может заболеть.

- А теперь давайте поговорим о Витамине А. Это витамин роста. Он тоже есть в овощах фруктах, ягодах, в абрикосе, моркови, шиповнике, рябине, хурме. Витамин А очень полезен для зрения. Особенно нужны витамины зимой и после болезни.

- Ребята, а что вы знаете о луке? (Ответы детей)

- Я мальчик-луковка, а лук, говорят, от семи недуг. Он богат веществами - фитонцидами, которые не дают распространяться различной инфекции. Есть еще одно качествовитаминов. Они создают настроение.

**Физминутка**

Ах, какой же урожай,

*(дети стоят лицом в круг)*

Побыстрее собирай.

*(правой рукой выполняют хватательное* *движение и опускают руку в другую* *сторону)*

Выкопай картошку с грядки,

*(имитация копания огорода)*

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрей,

*(наклониться, правой рукой)*

Чтобы съесть их поскорей.

*(«сорвать огурец»* *движение зубами с* *закрытым ртом)*

Срежь капусту, посоли,

*(правую руку согнуть в локте, пальцы* *сжать в кулак, выполнить* *движение руки справа – налево)*

Маму с папой угости.

*(отвести поочерёдно руки* *вправо – влево)*

Выдерни морковь, редиску,

*(имитация выдёргивания овощей)*

Поклонись им в пояс низко.

*(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)*

Ай, какой же урожай,

*(руки приставить к вискам,* *выполнив наклоны головы)*

Ты в корзину загружай.

*(руки развести в стороны, направив их движение к себе)*

**Воспитатель:**

А сейчас ,давайте посмотрим на экран. Нам доктор Айболит прислал еще и видеописьмо.

(Включается запись)

**Доктор Айболит :**

Здравствуйте, ребята. Вы получили мою посылочку?

(ответы детей)

**Воспитатель**: Всё получили, спасибо.

**Доктор Айболит:**

И запомните, пожалуйста!

- Знайте, полезны все продукты:

Соки, овощи и фрукты,

Всё, чем кормят нас,

Дома, в школе, в детсадах.

- Сливы, яблоки и груши

Не спешите сразу кушать,

Не кладите сразу в рот, -

Заболит у вас живот!

Пыль к ним всякая пристала,

Отнесите их домой,

И помойте их сначала

Кипячёною водой.

(Прощается с ребятами)

(В группу заходит мальчик Витя.)

**Витя**: ребята, а что это вы здесь делаете? Вот я не люблю ходить в детский сад. Здесь соблюдают режим дня , а я его соблюдать не люблю. Лег по позже, встал попозже, позавтракал, пообедал и поужинал когда захотел, и гулять мне не охота. Я лучше телевизор посмотрю, в компьютер поиграю. Правда, что-то я стал часто болеть , не пойму отчего?

**Воспитатель:**

Как вы думаете, ребята, правильно поступает Витя и отчего же он часто болеет?

(Ответы детей)

**Воспитатель:**

Чтобы сохранить здоровье. и бодрость необходимо соблюдать режим дня.

Режим дня - это значит всегда в одно и тоже время вставать, делать зарядку, завтракать, ходить на прогулку, обедать, ужинать, ложиться спать. Есть замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!».

Чтобы сохранить своё здоровье, необходимо больше двигаться, играть в подвижные игры, дышать свежим воздухом, – это делает нас сильными, смелыми, ловкими, закаленными.

**Витя**: Ребята, подскажите тогда мне, ответы на интересующие меня вопросы о здоровье, пожалуйста.

1 вопрос. Что будет, если не чистить зубы?

(Дети отвечают: «Зубы будут болеть и выпадут).

Воспитатель предлагает детям послушать стихотворение о том, что будет, если не соблюдать правила гигиены.

«Кто зубы не чистит,

Не моется с мылом,

Тот вырасти может

Болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями,

Только грязнули.

Которые сами в грязи утонули.

Грязнули боятся воды и простуд

И иногда совсем не растут».

2 вопрос. Что будет, если не заниматься спортом?

(Дети отвечают: «Будешь слабым, хилым, будешь часто болеть»).

Воспитатель предлагает детям послушать стихотворение Елизаветы Багрян «Маленький спортсмен»

Занимайся волейболом,

Греблей, плаваньем, футболом,

Змеев пёстрых запускай,

На коньках зимой гоняй.

Езди на велосипеде

И всегда стремись к победе.

Сильным будь на радость всем,

Славный, маленький спортсмен.

3 вопрос. Что будет, если не закаляться? (Дети отвечают: Будешь слабым, усталым, будешь чаще болеть).

**Физминутка**

А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)  
В среду долго умывался, (Умываемся.)  
А в четверг в В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)  
футбол играл. (Бег на месте.)  
В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)  
Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)  
А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)  
Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Воспитатель предлагает детям послушать стихотворение С.Михалкова «Про Мимозу» и ответить: Может ли мальчик вырасти здоровым? Если нет, то почему?

Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трёх подушках

Перед столиком с едой

И, одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щёки

Кипячёною водой?

Это, верно, дряхлый дед

Ста четырнадцати лет?

Нет.

Кто набив пирожным рот,

Говорит: - А где компот?

Дайте то,

Подайте это,

Сделайте наоборот! –

Это, верно, инвалид

Говорит?

Нет.

Кто же это?

Почему

Тащат валенки ему,

Меховые рукавицы,

Чтобы мог он руки греть,

Чтоб не мог он простудиться

И от гриппа умереть,

Если солнце светит с неба,

Если снег полгода не был?

Может, он на полюс едет,

Где во льдах живут медведи?

Хорошенько посмотрите –

Это просто мальчик Витя,

Мамин Витя,

Папин Витя

Из квартиры номер шесть.

Это он лежит в кровати

С одеялами на вате,

Кроме плюшек и пирожных

Ничего не хочет есть.

Почему?

А потому,

Что, только он глаза откроет,

Ставят градусник ему,

Обувают,

Одевают

И всегда, в любом часу,

Что попросит, то несут.

Если утром сладок сон –

Целый день в кровати он.

Если в тучах небосклон –

Целый день в галошах он.

Почему?

А потому,

Что всё прощается ему.

И живёт он в новом доме,

Не готовый ни к чему:

Ни к тому, чтоб стать пилотом,

Быть отважным моряком,

Чтоб лежать за пулемётом,

Управлять грузовиком.

Он растёт, боясь мороза,

У папы с мамой на виду,

Как растение мимоза

В ботаническом саду.

**Воспитатель:**

- Молодцы, ребята, вы правильные ответили Вите.

Витя, ты понял, как важно соблюдать режим дня?

- Вот и закончилась наша беседа о здоровье .

**Рефлексия**:

Вспомните и скажите, что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье? Я надеюсь, ребята, что вы будете следовать этим правилам и всегда будете здоровыми, бодрыми.