**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**В СТАРШЕЙ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ПО ТЕМЕ:**

**«ПОМОЖЕМ КАРЛСОНУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»**

**МБДОУ ДС №31**

 **Дата проведения: 25.05.2015**

 **Воспитатель: Е.И.Мазоха**

**п. Таманский**

Основная образовательная область  «Здоровье»

Интеграция: «Физическая культура», «Познание», «Социализация», «Безопасность», «Коммуникация».

Цель:  воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

образовательные:

формировать представления  детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;  сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины; дать информацию о работе сердца и его значении для здоровья , закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;

развивающие:

 развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность;

воспитательные:

воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни; воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», беседы «Что такое здоровье?», чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Федорино горе» »,«Айболит» К. Чуковского, А.Барто «Девочка Чумазая», Е.Кан «Наша зарядка», Р. Корман «Микробы и мыло», стихи и загадки о здоровом образе жизни, Г. Остер «Вредные привычки».

Материалы и оборудование: магнитофон, письмо, таблички с названием витаминов (А, В, С, Д), маски продуктов питания и овощей для детей.( А-морковь, сливочное масло, сладкий перец, яйца, петрушка; В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох; С- цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина; Д- солнце, рыбий жир), предметы гигиены (мыло, мочалка, зубная щётка, тюбик зубной пасты), карта-схема города Здоровья.

Ход занятия:

 Воспитатель: - Ребята, сегодня мы поговорим о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? (ответы детей). Действительно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они дарят друг другу частичку здоровья. Давайте и мы с вами поздороваемся, пожелаем здоровья друг другу.

 - Ребята, я сегодня пригласила на занятие Карлсона (воспитатель подходит к окну) А он что-то опаздывает…

 Стучат в дверь ( младший воспитатель) : Елена Ивановна пришло письмо .

«Ребята, извините, пожалуйста. Не могу у вас появиться, я кажется заболел. Мне ребята очень плохо, у меня живот болит и не заводится моторчик. Что я только не делал… И конфеты ел, и пироженые ел, и чипсами закусил и Кока-колою запил, а он не работает. Лёг полежал и снова давай есть мороженное, печенье, варенье… Целый день ел, поздно лёг спать не выспался… А моторчик всё равно не работает…»

 Я думаю нам ребята нужно помочь Карлсону? Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим что надо делать, чтобы не болеть, а я запишу всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Карлсону, чтобы он знал, как ему вылечиться. ( включает магнитофон)

Ребята, что такое здоровье? (Ответы детей)

Воспитатель:

Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей)

 Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Давайте отправимся с вами в путешествие в город Здоровье .

 Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебное слово: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц.

 (Рассматривают карту-схему)

Первая Улица Витаминная.

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

 Чтобы быть здоровым, нужно знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья.(Ответы детей)  Полезнее всего это фрукты и овощи, в них содержатся витамины. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, а какие витамины вы знаете? (Ответы детей)

- Ребята, а для чего нужны витамины? (ответы детей).

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Витамин А  называют витамином роста и зрения.

 Витамин A  - морковь, сливочное масло, сладкий перец, яйца, петрушка.

Витамин В  способствует хорошей работе сердца. Когда его не хватает в организме, человек плохо спит, много плачет, и сердце работает кое-как. Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох.

Витамин С  укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой.

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина.

Когда вы гуляете на свежем воздухе, солнечные лучи дарят вам витамин

 Витамин Д  -  необходим для роста костей.

Витамин Д – солнце, рыбий жир.

Воспитатель: Сейчас мы поиграем в игру « Найти свой витамин»

 Детям раздаются шапочки с продуктами питания. Воспитатель показывает наименование витамина , а дети выходят кто относится к данной группе .

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется

 Улица Физкультурная.

Воспитатель: Если человек будет заниматься спортом, он будет здоровым.. Ребята, а какие  виды спорта вы знаете?   ( Дети называют) В какие спортивные игры мы играем в детском саду.

 Ещё очень полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

  – Что-то мы с вами, ребята, засиделись и забыли сказать Карлсону что необходимо по утрам делать зарядку.

 Давайте научим Карлсона делать весёлую зарядку!

 «Зверобика»

На лесной полянке,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

"Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки не отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

Дружно прыгают и скачут!

- Молодцы, позанимались и в груди часто, часто забилось сердце. Ребята, приложите ладошку к своей груди и послушайте биение своего сердца.

( Дети слушают).

Сердце ещё называют «моторчиком», как у машины . Когда мы делаем зарядку или занимаемся спортом, мы как бы заводим моторчик.
Сердце – работает как насос, сжимается и разжимается, перегоняя кровь ко всем органам тела человека.

 Когда мы устаем, то «насос» работает быстрее и биение сердца ускоряется. Мы должны следить за своим сердцем. Не делать сразу сильных нагрузок, а тренировать постепенно. нельзя работать или бегать до изнеможения - так можно ослабить сердце.

 Для того, чтобы сердце было здоровым и хорошо работало, нужно его тренировать . Ребята, а вы можете тренировать свое сердце? А как, вы будите его тренировать? (ответы детей).

 Отправляемся дальше : следующая улица, которая нас ждет, это улица Чистоты.

Как вы думаете кто живёт на этой улице. (ответы детей)

Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалёнными, чтобы смыть микробы.)

 А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)

От чего могут заболеть зубы? (Если их не чистить и есть много сладкого)

 – Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

   Воспитатель: Ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники.( ответы детей чтением стихотворений)

 Мыло

 У мыла есть забота,

Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает.

Приглашенье принимай,

Мыльце ты не забывай.

 Полотенце

 Махровое, душистое, мягкое, пушистое

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

Что это?

                                                   ( Полотенце)

 Мочалка

Вот раскинулась мочалка,

Ей спины твоей не жалко.

Пенит, мылит, отмывает,

Телу чистоты желает.

Ты с мочалкою дружи,

Где что грязно – ей скажи.

-Грязь на теле?

-Не беда!

Ототрёт всё без труда.

 Зубная щётка

Я щётка – хохотушка,

Зубам твоим подружка.

Люблю всё убирать,

Мести и вычищать.

Тюбик с зубной пастой

Здравствуйте, друзья!

Я тюбик.

И совсем я не опасен,

Мятный запах мой прекрасен.

Я не жадный, - говорю.

Пасту всем свою дарю.

Чтоб улыбка засияла белизной,

Вы, ребята, подружитесь и со мной!

 (Воспитатель достаёт предметы чистоты)

Воспитатель:  Вот и закончилось наше путешествие. Молодцы ребята, мы всё рассказали Карлсону о том , что нужно делать для того чтобы быть здоровым и сердце хорошо работало .

Давайте вспомним что для этого необходимо ( ответы детей)

Ребенок: Вот те добрые советы,

                  В них и спрятаны секреты,

                  Как здоровье сохранить,

                 Научись его ценить!