

**Конспект ООД
по формированию здорового образа жизни в старшей группе на тему:
«Мое здоровье».**

Подготовила: воспитатель старшей группы Юрасова И.П.

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи: формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: кукла Маша, фото на слайдах, карточки для игры, компьютер

Предварительная работа: Рассмотрение детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно - полезно».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, когда вы приходите в детский сад, что вы говорите в первую очередь? (Ответы детей) (Здороваемся!)

А знаете, вы ведь не просто поздороваетесь, а подарите друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю!

Воспитатель: Покажите ваши волшебные ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в тёплые ладошки хорошие добрые слова и раздайте их своим друзьям.

Упражнение «Солнышко».

Воспитатель: Ребята, кукла Маша пригласила меня к себе в гости. И сказала, что я могу взять собой своих друзей. Вот ребята я хочу Вас пригласить. Хотите со мной в гости?

Воспитатель:

Как весело, как весело

Отправиться с друзьями

В гости кукле Маше

Пойдёмте вместе с нами! *(подходим к дорожке)*

Воспитатель:

Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней белые и красные следы.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на дорожку, перед вами красные и белые следы. Как вы думаете какие следы мог оставить больной человек? Почему? (Ответы детей) А когда бывает высокая температура? (Ответы детей)

Все верно. И когда человек болеет, то у него плохое настроение и нет сил.

Вы хотите быть бодрыми и веселыми? Тогда давайте все вместе сделаем зарядку.

Физкультминутка

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – встать на носочки

Шесть – на месте тихо встать.

Воспитатель: А эти белые следы – следы здоровья.

По каким следам мы с вами отправимся в путь? Почему? (Ответы детей)

Молодцы, тогда в путь!

Воспитатель: Ой, ребята, посмотрите: тут правила хождения по белым следам. Нам нужно ознакомиться с этими правилами. На магнитной доске картинки: зубная щетка, платок, мочалка, мыло, шампунь (детская и взрослая), расческа.

Воспитатель: Зачем нужны эти предметы?

(Ответы детей).

Дидактическая игра «Что для себя, а что для семьи?»

(какими предметами могут пользоваться все члены семьи, а какие только для личного пользования.)

Воспитатель: Мы ребята у куклы Маши не будем ночевать и поэтому нам достаточно будет иметь с собой платочки. Ребята! У всех есть платочки в кармане (ответы детей)

Воспитатель: вот и мы пришли. Ребята посмотрите. чем занимается кукла Маша? (смотрит телевизор)

(На экране телевизора появляются изображение глаз.)

Посмотрите, сколько в нём окон: и зелёных, и карих и голубых. Что же это? (глаза).

Разберёмся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

И постой совсем немножко.

Сразу сделалось темно,

Где же мы, а где окно?

Странно, скучно и обидно.

Ничего вокруг не видно.

Воспитатель: Надо ли беречь зрение и как это делать?

- Нельзя низко наклоняться над столом.

- Нельзя долго и близко смотреть телевизор, играть в компьютер.
- Нельзя читать лежа, в транспорте.
- Нельзя читать в темноте.
- Надо беречь глаза от ударов, от попадания микробов.
- Делать гимнастику для глаз.
- Употреблять витамины.
- Чаще бывать на свежем воздухе.

Воспитатель:

А вот вам задание: выполнить зарядку для глаз.

Кто покажет упражнения? (Упражнения выполняются по показу ребёнка.)

Гимнастика для глаз

Смотрим вправо – никого,

Смотрим влево – никого.

Раз – два, раз – два –

Закружилась голова.

Глазки закрываем.

Глазки отдыхают.

Как откроем мы глаза

Вверх посмотрим,

да – да – да.

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними.

Резко перевести взгляд вправо – влево.

Выполнить круговые вращения глазами.

Зажмурить глаза.

Погладить брови.

Резко перевести взгляд вверх – вниз.

Мягко погладить веки указательными пальцами.

Воспитатель:

Очень хорошо, что вы умеете заботиться о своих глазах.

(чихает)

Воспитатель: Будь здоров! Ребята, а вы знаете, что капельки-микробы похожи на шарики, только они такие маленькие, что нам их не видно. Микробы живут в некипячёной воде, в несвежих продуктах, на грязных руках. Если человек не чистит зубы, то микробы селятся у него во рту. А вы знаете ребята, что нужно делать, когда чихаешь? (ответы детей) Нет, ребята, рукой прикрывать рот нельзя, так как на руке остается много микробов, поэтому нужно прикрывать рот платком или одноразовой салфеткой, а если под рукой ничего нет, то рукавом вот так (показ воспитателя).

А чтобы вы, ребята, не чихали, и не болели, давайте я вас научу оздоровительному, точечному массажу. Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики.

Греем наши ручки. (Соединить ладони потереть ими до нагрева.) Греем кончик носа. (Слегка подергать кончик носа.)

Тонкий носик. (Указательными пальцами слегка потянуть нос.)

Греем ушки. (Указательным и большим пальцами по ушной раковине проводим сверху вниз.)

Лебединая шейка. (Поглаживаем шею рука от грудного отдела до подбородка.) Носик, дыши! (Вдох через правую ноздрю, выдох – через левую. Затем, наоборот.) Сдуем снежинку. (Вдох через нос, выдох через рот) (2-3 раза).

Игра «Да и нет»

Я вам буду называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопайте в ладоши. Если не согласны, то топайте ногами.

- Я пью сырую воду из-под крана.
- Моя подруга забыла свою расчёску, и я дам ей свою.
- Я ем грязные яблоки.
- Я чищу зубы.
- Я перед едой всегда мою руки с мылом.
- Я мало двигаюсь.
- Я ем продукты, которые полезны для здоровья.
- Мне можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу.
- Мне вредно закаляться.
- Полезно пить газировку, есть чипсы и жирную пищу.
- Плохо дышать свежим воздухом.
- Хорошо ходить с плохим настроением, грустить, плакать.

А у Вас какое настроение? Ребята, посмотрите наша кукла Маша грустила. Видимо, у нее нет настроения. А вот свежий воздух, прогулка ей поможет . Давайте , поможем кукле Маше собраться на прогулку. Дидактическая игра «Одеваемся по погоде».

Какие Вы молодцы. Ребята, что Вы сегодня узнали о нашем здоровье?

Ребята, если вы будете выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня, то будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.