

Конспект занятия: «Секреты здоровья».

Выполнил: Сапожникова А.А.

Тема: «Добрый доктор Айболит».

Цель: Формирование представлений о здоровье, правил культурно-гигиенического поведения.

Задачи:

1. Сформировать знания о здоровом образе жизни;
2. Закрепить полученные знания о значении витаминов, название овощей и фруктов, навыков гигиены;
3. Развивать, прыгучесть, ловкости в игровой форме, совершенствование координации движений;

Оборудование: Костюм Айболита, бутафорские овощи и фрукты, две тарелки, иллюстрации.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Воспитатель собирает детей и сообщает им, что в детский сад приехал Айболит, он ходит по группам и проверяет здоровье ребят, сейчас придет к ним. В дверь стучат (воспитатель переодевается в Айболита).

Айболит: - Здравствуйте, дети, я приехал посмотреть на вас и спросить: как вы бережете свое здоровье? Что вы делаете, чтобы не болеть? (ответы детей)

Айболит: - Правильно. Кто-нибудь из вас принимал витамины?

Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающимся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на грядках и на ветках.

Много витаминов содержится во фруктах и овощах. Сегодня я принес вам фрукты и овощи, но все овощи и фрукты смешались, кто поможет мне найти фрукты и овощи?

2. Игра «Фрукты-овощи»

Дети раскладывают фрукты и овощи по разным тарелкам.

Айболит: - Открою вам секрет, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильными!

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем-
Перед каждой едой,
После сна и перед сном!

А вдруг есть у вас такой ребенок, который и умываться-то толком не умеет? Умеете вы правильно умываться? (ответы детей).

А как это проверить? Я придумал, вы ребята, должны ответить на мои вопросы.

- Зачем нужно мыть руки? Кто у нас живет на грязных руках? (микробы)
- Вы решили умыться. А что для этого нужно? (Вода, мыло, полотенце.)
- Как надо правильно открыть водопроводный кран? Так, чтобы брызги летели во все стороны? (Нет, кран надо открыть так, чтобы вода текла небольшой струйкой.)
- Что надо сделать сначала, прежде чем подойти к крану с водой? (Закатать рукава, чтобы не намочить рубашку или платье.)

Покажите, как надо закатывать рукава. Вот так. (Дети показывают движения.) Рукава закатали, кран открыли, вода течет тоненькой струйкой. Теперь покажем, как надо мыть руки. Вот так, круговыми движениями, как будто одна ладошка гладит другую.

- Сначала надо смочить руки водой, намылить и потереть одну о другую, чтобы получилась пена — настоящие белые перчатки. А после этого надо смыть мыло водой.
- После того как вы смыли мыло с ладоней, что надо сделать? (Вытереть их полотенцем.)
- А как надо правильно вытирать руки полотенцем? (Каждый пальчик отдельно.)

Осталось закрыть кран, а полотенце повесить на место.

Айболит: - Да, действительно, все дети умеют правильно умываться. Что же, за это их можно только похвалить.

– Вот, смотрю я на ребят:
Не сутулятся, сидят.
Все умыты, все опрятны,
И, наверно, аккуратны?

-Расскажите Айболиту, как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом?

Дети отвечают: спинки должны быть прямые, ноги стоят под стулом, а руки сложены за столом перед грудью.

-А для чего это нужно?

Дети: Чтобы спины наши были прямые, красивые.

Айболит — Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

Ответы детей

Для чего нужно так вести себя за столом?

Ответы детей: чтобы не подавиться во время еды.

Физкультминутка (проводится вместе с Айболитом)

Раз, два, три, мы закружились,
В медвежат мы превратились.
Сейчас медвежата сделают зарядку.
Утром мишенька проснулся

Мишка к солнцу потянулся.
Вот так, вот так,
Мишка к солнцу потянулся.
Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили.
Вот так, вот так.
Головой своей крутили
Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали,
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили,

И из речки воду пили.
Вот так, вот так
И из речки воду пили.
Мишкам весело играть.

Мишкам хочется скакать.
Раз, два; раз, два,
Вот и кончилась игра.
Раз, два, три – мы закружились

И в ребятах превратились.

Айболит: - Хорошо вы усвоили мои секреты здоровья!

А теперь посмотрите на картинку на которой изображена девочка (девочка ковыряет в носу).

-Посмотрите, правильно ли делает девочка? Что она делает не правильно?

-Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его? Почему нельзя ковырять нос?

Ответы детей. Можно поранить носик, и пойдет кровь.

-Чем нужно пользоваться чтобы почистить нос? (платком)

Айболит: - Как еще можно укрепить свое здоровье? Что мы в садике делаем каждое утро? (зарядку).

Айболит: - Самый главный секрет здоровья, нужно заниматься спортом и каждое утро делать зарядку.

Айболит: - Для всех вас, ребята я приготовил сюрприз. Я хочу угостить вас фруктом в котором много витаминов (показ яблока). Как называется этот фрукт?

Рефлексия:

Айболит: - Ребята, мне пора уходить в другую группу, скажите мне что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

- Делать зарядку;
- Кушать витамины;
- Мыть руки перед едой;
- Культурно вести себя за столом.
- Айболит прощается с детьми.