Конспект развлечения по ЗОЖ в подготовительной группе на тему: «Здоровье – это здорово»

Интеграция образовательных областей: "Познание", "Социально коммуникативная", "Речевая", "Физическая".
Возрастная группа: подготовительная группа.
Цель: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью
и здоровью окружающих.
Задачи.Образовательные.• Формировать представление детей о здоровье как одной из главных
ценностей человеческой жизни.
• Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и
занятию спортом.
• Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых
содержатся витамины.
• Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины,
полезные продукты, ЗОЖ.
Развивающие.• Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать
их взаимосвязь.
• Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.
Воспитательные.•Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.
• Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
Ход НОДВоспитатель. Дети, я приглашаю вас в круг радости.
Давайте поприветствуем друг друга!:

|  |  |
| --- | --- |
| Здравствуй, Мир! Здравствуй, Свет!  | (дети поднимают руки вверх)(руки - в стороны) |
| Здравствуй, добрый Человек!  | (дети протягивают руки вперед) |

Да, ребята, человек при встрече с другими людьми что говорит?
Дети: говорит замечательное слово - «Здравствуйте!». Так он желает
здоровья и мира своим родным, знакомым и незнакомым людям, матушкеприроде.
В.Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.
А что такое здоровье?
Дети: Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного
физического, духовного и социального благополучия. В большей степени
здоровье человека зависит от него самого. От здорового образа жизни.
Воспитатель: Дети, я сегодня для вас получила видео сообщение, подойдите
поближе и давайте его просмотрим. Дети смотрят по ноутбуку видео
сообщение от кота Матроскина и Шарика.
Кот Матроскин и Шарик: «Ребята расскажите нам с Шариком о здоровом
образе жизни, о том, что такое здоровье? А то мы не знаем, что это такое».
Дети: Здоровый образ жизни - это когда ты сам заботишься о своем
здоровье. А, что такое здоровье? Здоровье – это когда доброе утро, удачный
день, веселое настроение, правильное питание. Оно необходимо всем живым
существам: взрослым, детям, животным и птицам. Нужно уметь и хотеть
заботиться о своем здоровье. Ведь его так легко потерять.
В: Я предлагаю вам отправиться в путешествие, в страну «Здоровья», где мы
сможем рассказать нашим друзьям, о здоровом образе жизни. Для этого нам
надо, закрыть глаза и произнести волшебные слова:
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»В: Чтобы попасть в этот город мы перейдем по мосту.
(Дети проходят по гимнастической скамье боковым приставным шагом.)Мы с вами попали в город «Спортландия».
Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни
одно лекарство в мире не заменит физические упражнения. Давайте
подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?
Дети:Укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее
настроение, прогоняют усталость.
В: А какие физические упражнения делаете вы? (Ответы детей)В: Правильно утренняя гимнастика, подвижные игры, посещаете
занятия каратэ, спортивную секцию, танцевальный кружок.
Мы сейчас с вами займемся физкультурой.
Физкультминутка:Мы – весёлые ребята, (шагаем на месте)Мы – ребята дошколята,
Спортом занимаемся,
С болезнями не знаемся.

|  |  |
| --- | --- |
| Раз - два, раз – два! Много силы есть у нас!Мы наклонимся сейчас,  | (Руки в стороны, к плечам) |
| (Наклоны) |  |

Полюбуйтесь-ка на нас!
Раз-два! не зевай!

|  |  |
| --- | --- |
| С нами вместе приседай! Раз – прыжок! Два - прыжок!Прыгай весело, дружок! | (Приседания)(Прыжки) |

Как называется человек, который занимается спортом? (спортсмен).
Какими качествами обладают спортсмены? (силой, выносливостью,
ловкостью, гибкостью).
Правильно! Молодцы, ребята.
Игра «Виды спорта»Перед детьми схемы, в которых зашифрованы виды спорта и
картинки с изображением вида спорта. Дети должны расшифровать
схему и найти соответствующую картинку с видом спорта.
В. Молодцы, все виды спорта разгадали!
Дидактическая игра «Что кому принадлежит?»Лыжи нужны… (лыжнику). Лыжные гонки.
Коньки нужны… (фигуристу, хоккеисту). Фигурное катание, хоккей.
Мяч нужен…(футболисту, волейболисту, баскетболисту). Футбол,
баскетбол, волейбол.
Клюшка и шайба нужны… (хоккеисту). Хоккей.
Ракетка нужна… (теннисисту). Теннис.
В.закрыть глаза и произнести волшебные слова:
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.»В: Открываем глаза, дети, мы с вами попали в город «Витаминный»Вы знаете, здесь живут витамины.
Ребята, а для чего нужны витамины?
Дети: Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье.
В: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче
бороться с болезнями. Нужно больше кушать овощей и фруктов, в них
содержится много витаминов, так необходимых нашему организму. Давайте
вспомним, какие витамины мы знаем?
Ответы детей. Рассматривание на ноутбуке слайды о витаминах.
Витамин А – очень важен для зрения.Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.
Витамин В – полезен для сердца.Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Витамин D – укрепляет ткани всего тела.Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить!
Он спасает от болезней.
Без болезней лучше жить!
Витамин С – укрепляет организм, оберегает от простуды.От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Силы нам даёт всегда
Витаминная еда.
В. А чтобы у нас постоянно на столе были витамины, давайте посадим
«витаминный огород». У вас у каждого есть грядка, на которой вы
будете сажать растения, а я буду говорить, где эти растения посадить.
Игра «Витаминный огород»1. В правом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие
витамин С (лук, малина, смородина).
(имя), какие растения ты посадил?
(имя) для чего нам нужен витамин С? (Витамин С помогает при
простуде).
2. В правом нижнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин
А: (морковь, петрушка, сладкий перец).
(имя) какие растения ты посадил?
(имя) для чего нам нужен витамин А? (Витамин А нужен для зрения).
3. В левом верхнем углу грядки посадите растения, содержащие витамин
В: (зеленый горошек, картофель, груша).
Саша, какие растения ты посадил?
Катя, для чего нам нужен витамин В? (Витамин В нужен для сердца).
В. А для чего нам нужны витамины? (ответ: витамины нам нужны для
укрепления иммунитета, для крепкого скелета, для правильной работы
внутренних органов…).
В. закрываем глаза и произносим волшебные слова:
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья..»
В: Открываем глаза, дети, мы с вами попали в город «Питательный»В.Что мы должны сделать перед едой
Дети: Надо мыть руки с мылом после прогулки, общения с домашними
животными и перед едой, после посещения туалета.
В. Игра «Купи продукты»Перед детьми в «магазине» полезные и вредные (рыба, хлеб, молоко,
сыр, курица, лук, яблоко, морковь) и (чипсы, жвачка, сок, газировка,
пирожное, чупа – чупс, кириешки, попкорн (хот – дог) продукты
питания. Дети покупают продукты правильного питания , складывают
продукты питания в корзину.Значит, как звучит следующее правило
здоровья?
Дети: правильное питание.
В: Нам пора продолжать наше путешествие. Чтобы попасть в следующий
город, который называется – город Чистоты, мы купим в «Аптеке» носовой
платочек и протрем влажной антисептической салфеткой руки . теперь
закрываем глаза и произносим волшебные слова :
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья..»
В. Ну, вот мы и в городе Чистоты. Для того чтобы быть здоровым нужно не
только правильно питаться и заниматься спортом, но и …….
Дети: Еще надо соблюдать правила личной гигиены.
В: Какие правила гигиены вы соблюдаете? Для чего это нужно
делать?» (Ответы детей.)
В: Одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно
когда кто-то болен правильно, использовать носовой платок. А вы знаете, как
платок защищает наш организм от микробов? Давайте сделаем опыт».
Опыт с носовым платком.
Каждый ребенок кладет носовой платок на ладонь. Воспитатель брызжет на
платочек водой, платочек впитал воду, и рука осталась сухая.
Дети убирают платочек с руки и воспитатель снова брызжет. Рука намокла.
Капли воды – это микробы. Вместе с детьми воспитатель делает вывод: «Для
того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать
правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот
платком, мой руки с мылом, ешь чистые и свежие продукты, не забывай
чистить зубы и умываться, делай по утрам зарядку».
Дидактическая игра «Угадай предмет личной гигиены»1. «Кусочек розовый, душистый!
Потрешь его и будешь чистый!» (Мыло)
2. «На палочке щетинка,
К волосинке волосинка,
Раскрой пошире губки –
Почистит тебе зубки!» (Зубная щётка)
3.«Красивая, ароматная
И на вкус приятная,
На йогурт похожа,
Но для еды не пригожа!
Только в рот её возмёшь,
Добела зуб ототрёшь!» (Зубная паста)
В: Молодцы! Все загадки разгадали. А теперь скажите, почему эти предметы
волшебные?
Дети: Потому, что они помогают сберечь здоровье.
В: - Правильно! Потому, что они помогают сберечь здоровье. Нужно всегда
соблюдать правила личной гигиены и будете здоровыми.
Ребята, запомните эти слова –
От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот (вместе) не надо брать. (Ю.В. Аристова)
Игра «Общие и индивидуальные предметы гигиены»Дети берут по две картинки с предметами гигиены (зубная паста,
мыло, шампунь, пена для ванны, туалетная бумага, ватные палочки,
духи, гель для душа, дезодорант, зубная щетка, мочалка, расческа,
полотенце, шапочка для душа, ножницы для ногтей, носовой платочек) и
размещают их на доске. Предметы общего пользования - под картинкой
с семьей, предметы индивидуального пользования – под картинкой с
одним человечком.
Воспитатель: Дети, но нам пора возвращаться. Мы узнали много
интересного и полезного в другой раз мы будем еще путешествовать по
этой замечательной стране. Я думаю, что кот Матроскин и Шарик теперь запомнили, что надо делать, чтобы не болеть, и больше не

ходить в аптеку за таблетками.

В: Закрываем глаза, взялись за руки, и говорим волшебные слова:
«Солнце воздух и вода наши лучшие друзья»
Вот мы и вернулись из путешествия.
В. Ребята, я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно
сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это
правило - которое нужно выполнять. Если правила выполняются, солнце
светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Эти правила важно знать!
А сейчас мы выложим из лучиков солнышко. Лучики у нас спрятались в
группе.
Дети находят лучики, на которых нарисованы правила здорового образа
жизни, дети делают буклет из лучиков солнышка с картинками и
отправляют буклет по почте в деревню Простоквашино, Шарику,
Матроскину и Дяде Федору.
В. Какое у вас настроение? Как вы думаете, как называется последнее
правило здоровья? (хорошее настроение).
В. А чтобы не забыть это правило(хорошее настроение) давайте
нарисуем веселые смайлики и разместим их на доске в группе.
Итог:Вам понравилось занятие? Что вам больше всего понравилось? Что
нужно делать для сохранения здоровья?

Используемая литература:1.Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ
Сфера, 2010 г.
2.Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское
энцеклопедическое творчество. 2004 г.
3.Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова.
– М.: Олма-пресс, 2000.
4.Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе
жизни у дошкольников»