



Конспект занятия на тему: «День здоровья» подготовительная группа

Программное содержание:

- прививать детям санитарно-гигиенические навыки, потребность быть здоровыми;
- умение в случае заболеваний не бояться лечиться: принимать лекарства, делать уколы;
- воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням и уважать работу докторов;
- понимать значение разных продуктов для организма и уметь сделать выбор;

Материал: Мяч, конверт – письмо, игра «Как нужно ухаживать за собой?» (по карточкам), микроскоп, лук для посадки, поддон, земля,

Методические приёмы: 1. День особенный у нас!

День здоровья! без прикрас!

Будем с вами веселиться

Будем многому учиться

Как от гриппа уберечься

Как микробов победить

Что покушать и попить

И как здоровыми нам быть.

Дети стоят в кругу на ковре.

Воспитатель говорит, что когда люди здороваются, то это они желают друг другу здоровья и предлагает детям поздороваться друг с другом: передавая мяч друг другу дети пропевают: «Здравствуй, Миша! И т.д.»

2. Воспитатель приглашает детей сесть:

Ребята, нам пришло письмо от мальчика, который сообщает о своей болезни, он делает всё, чтобы уберечь своё здоровье – не открывает форточек, не умывается, не обливается холодной водой, не делает зарядку на свежем воздухе, хотя его друзья всё это делают. Но он болеет, а друзья его не болеют. Он обращается к вам с просьбой помочь ему разобраться, как надо заботиться о своём здоровье, чтобы не болеть.

Давайте ему поможем, ребята.

- Скажите мне, пожалуйста, что значит, быть здоровым?
- Люди, какой профессии следят за здоровьем людей?
- Какие болезни человеческого организма вам известны?
- Чем вы болели?

- Что вызвало вашу болезнь?
- Какое настроение у вас бывает, когда вы болеете? Не болеете?
- Что делает ваша мама и вы, чтобы выздороветь?
- Как вы сами ухаживаете за больными в вашей семье?
- Каких врачей вы боитесь больше всего?
- Почему?

Чтение стих-я:

Мне не нравится болеть,
 Если так случиться –
 Буду горло себе греть,
 В ноги класть горчицу
 Врач придёт ко мне домой,
 Выпишет лекарства
 Не хочу болеть зимой –
 Кашлять и сморкаться.

Ребята, сейчас на улице холодно. В такой холодный период люди часто простужаются, на них нападают микробы, а попав в организм начинают размножаться и вызывают болезни. Скажите, ребята, а микроб (какой он?) – подобрать больше слов к слову «микроб»

3. Игра «Это правда или нет?» - если то, что я скажу, правильно, вы отвечаете: «Правда». А если я скажу что-то неверно, отвечайте: «Неправда»

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаясь,

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь? —

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?-

Будешь кушать лук, чеснок —

Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов —

Будешь сильным и красивым?

Воспитатель предлагает рассмотреть микробы в микроскоп.

3. Физминутка стоя, на дыхание: «Пчела»

Пчёлы летят и жужжат, жужжат.

Летели, летели, на нос ребятам сели.

Ж-ж-ж. (при повторе на ухо, на локоть, на лоб сели)

4. Игра «Как нужно ухаживать за собой?» (по карточкам)

- Назовите предметы, которые понадобятся для умывания?

- Назовите предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ?
- Для чего нам нужны ножницы?
- Как часто нужно мыться?
- Как часто надо чистить зубы?
- Как часто нужно подстригать ногти?
- Как часто нужно мыть уши?
- Как часто нужно менять нижнее бельё?
- Что плохо для нашей кожи?

«От простой воды, и мыла у микробов тают силы»

5. Физминутка: массаж спины «Суп»

Чики-чики-чики-ща!

Вот капуста для борща.

Покрашу картошки,

Свёколки, морковки

Полголовки лучку

Да зубочек чесноку.

Чики-чок, чики-чок –

И готов борщечок.

Ребята, а что такое борщ? (еда)

Чтение стих-я Д.Хармса «Очень-очень вкусный пирог»

Вопрос: Как вы думаете, после того, как мальчик съел целый пирог, ему стало хорошо или плохо? Почему?

6. Мы сейчас поиграем в игру «Светофор». Воспитатель называет один из продуктов, а дети поднимают красный сигнал, если назван продукт, который не является полезным (торт, карамель, колбаса и т.п.). Поднять жёлтый сигнал, если продукт не является полезным, но и не наносит вред организму (манная каша, хлеб), количество этих продуктов нужно ограничивать. Поднять зелёный сигнал, если продукт полезный (фрукты, овощи, рыба, сок)

7. Ребята, мы уточнили, люди, каких профессий нам помогают во время болезней и, что нужно делать, если заболеешь, что мыло помогает избавиться от микробов, которые любят грязь. В период эпидемии гриппа нужно есть чеснок и лук и, какие продукты вредные, а какие полезные для нашего организма.

А вы знаете, что означают эти поговорки:

- чистота здоровье сохраняет, а воздержанность разум укрепляет.

- чеснок да редька, лук да капуста лихого не допустят

А что ещё нужно делать, чтобы не заболеть? (делать гимнастику, обливаться водой, гулять и т.п.)

А теперь пора прощаться.

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать.

8. И в заключении мы с вами посадим лук на зелень и когда он вырастет, будем класть в суп его зелёные стрелки и, конечно же, напишем мальчику ответ, что нужно делать, чтобы не болеть.