

Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное  
учреждение: детский сад №2 общеразвивающего вида

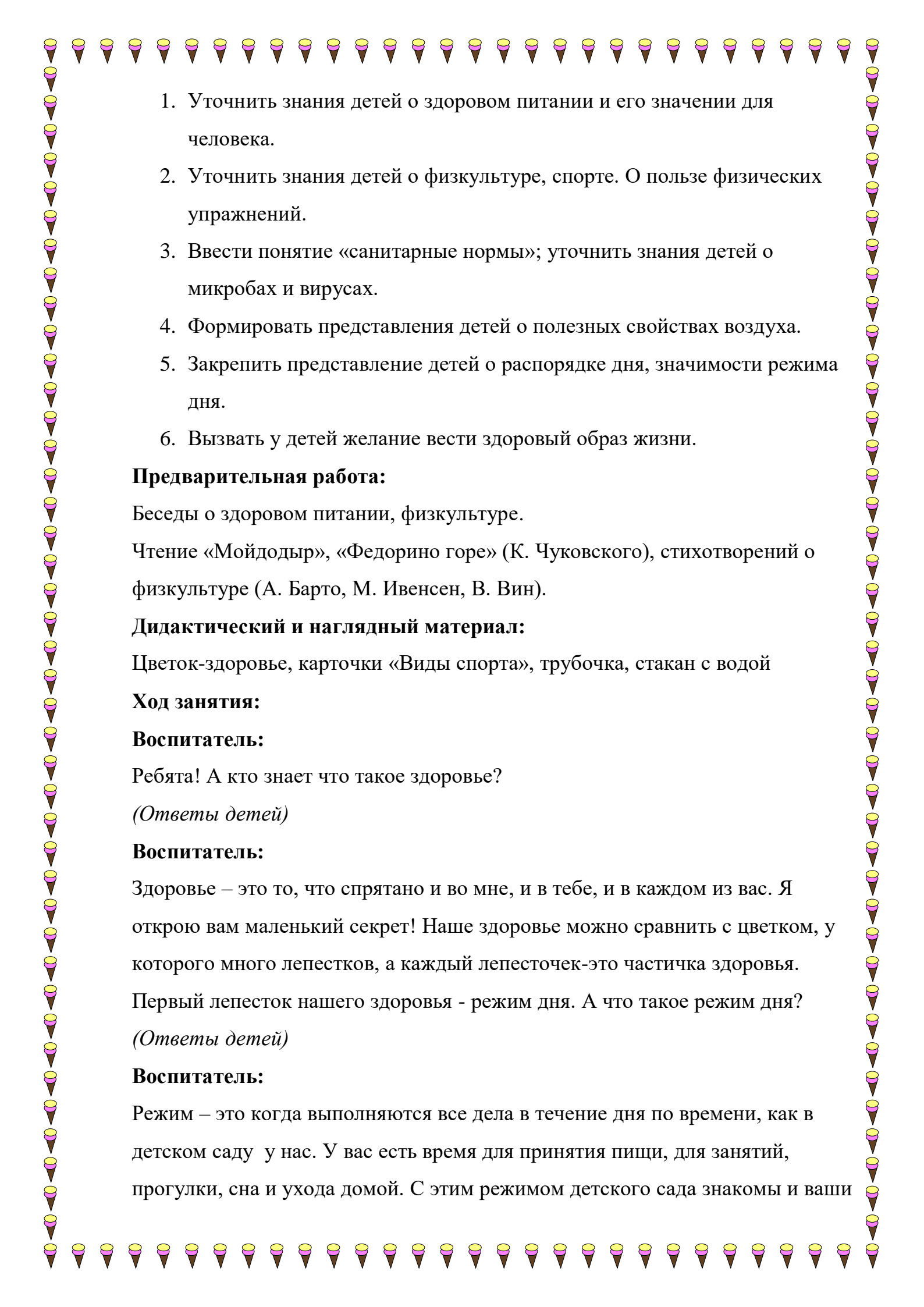
*Конспект ООД по здоровье сбережению для детей  
старшей группы на тему: «Что такое здоровье?»*

Подготовила воспитатель:

**Петрова Ю.В**

**Г. Кимовск**

**Программное содержание:**

- 
1. Уточнить знания детей о здоровом питании и его значении для человека.
  2. Уточнить знания детей о физкультуре, спорте. О пользе физических упражнений.
  3. Ввести понятие «санитарные нормы»; уточнить знания детей о микробах и вирусах.
  4. Формировать представления детей о полезных свойствах воздуха.
  5. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.
  6. Вызвать у детей желание вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:**

Беседы о здоровом питании, физкультуре.

Чтение «Мойдодыр», «Федорино горе» (К. Чуковского), стихотворений о физкультуре (А. Барто, М. Ивенсен, В. Вин).

**Дидактический и наглядный материал:**

Цветок-здоровье, карточки «Виды спорта», трубочка, стакан с водой

**Ход занятия:**

**Воспитатель:**

Ребята! А кто знает что такое здоровье?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:**

Здоровье – это то, что спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с цветком, у которого много лепестков, а каждый лепесточек-это частичка здоровья.

Первый лепесток нашего здоровья - режим дня. А что такое режим дня?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:**

Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши

родители - папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня. А чтобы узнать, как называется второй лепесток нашего здоровья, мы проведем опыт.

Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

*(Показать трубочку)*

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:**

Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги.

*(Опустить трубочку в воду и подуть в нее, из трубочки бегут пузырьки)*

**Воспитатель:**

Что за невидимка сидел в трубочке?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:**

Правильно, ребята, это-воздух. А для чего нужен воздух?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:**

Давайте, дети, проверим, а так ли нам нужен воздух? Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками.

*(Дети выполняют задание воспитателя)*

**Воспитатель:**

Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

*(Суждение детей)*

**Воспитатель:**

Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение

15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

А давайте вспомним какие дыхательные упражнения мы выполняем на зарядке.

*(Выполняется дыхательная гимнастика «Дышим по – разному»)*

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.
4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.)

**Воспитатель:**

Молодцы, ребята! А теперь послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо». Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:**

Молодцы, значит третий лепесток нашего здоровья – правильное питание!

Ребята, а давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно». Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

**Воспитатель:**

Молодцы, ребята! А теперь скажите мне: для чего мы моем руки, умываемся?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:**

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой!

Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:**

Молодцы! Значит четвертый лепесток нашего здоровья – чистота!

А давайте вспомним правила чистоты:

- Каждое утро умывайся;

- Вечером принимай ванну или душ перед сном;

- Зубы чисти утром и вечером;

- Следи за чистотой ногтей;

- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;

- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета;

- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

**Воспитатель:**

Ну а пятый лепесток нашего здоровья – это физические упражнения. Давайте подумаем какую пользу приносят физические упражнения?

*(Суждение детей)*

**Воспитатель:**



А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:**

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт – помощник,  
Спорт – здоровье,  
Спорт – игра,  
Спорту скажем дружно: «Да! »

А давайте вспомним виды спорта?

*(Показывать поочередно картинки «Виды спорта», дети называют)*

**Воспитатель:**

Молодцы, ребята! А теперь давайте назовем все лепесточки нашего здоровья!

*(Ответы детей)*

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами говорили сегодня-то будете как наш цветочек-красивыми, яркими, сильными, веселыми, а значит-здоровыми!

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».