

**Конспект занятия по ЗОЖ «Растем здоровыми»
в подготовительной к школе группе.
Подготовлено воспитателем МБДОУ «Ромашка»
Рукоосуевой Юлией Борисовной**

Цель: Формирование предпосылок и стремления к здоровому образу жизни. Обобщить представления детей о здоровье, о необходимых условиях сохранения здоровья.

Образовательные:

- Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства;
- 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,
- Обогащать словарный запас детей по спортивной тематике и ЗОЖ.

Развивающие:

- Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;
- Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.
- Формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;
- Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться;
- Создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом;

Воспитательные:

- воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдения режима дня, правильного питания;
- Воспитывать целеустремленность, волю и характер;
- Формировать знания детей о навыках личной гигиены, о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека;

Материалы и оборудование:

Проектор, ноутбук, мольберты, письмо от Королевы Здоровья, карта путешествия с названиями станций, конверты с заданиями, картинки – распорядок дня, виды спорта, полезные и вредные продукты, спортивные дорожки, массажный коврик, корзинка с яблоками, эмблемы с названием станций, презентация с загадками и картинками ответами, лэпбук с готовым материалом, музыка.

Ход непосредственной образовательной деятельности.

1. Организационный момент в кругу:

Здравствуй, правая рука

Здравствуй, левая рука

Здравствуй, друг

Здравствуй, друг

Здравствуй, наш веселый круг!

2. Основная часть.

Воспитатель: Ребята к нам в группу пришло письмо от Королевы Здоровья!

Давайте, его прочитаем.

«Дорогие ребята, здравствуйте в моей стране Здоровья случилась беда. Я потеряла книгу здоровья. Прошу вас мне помочь. Для этого я вам отправила карту, как можно найти книгу, но вам будет непросто, нужно будет выполнить все задания.»

Воспитатель: Ну, что ребята поможем Королеве Здоровья? (ответ детей).

Но что б нам отправиться в путешествие, нам нужно закрыть глаза и произнести волшебные слова:

Через тропы, острова,

Через реки и моря,

Испытание пройдем,

И в страну здоровья попадем.

Воспитатель: Откройте глазки, вот мы с вами и оказались в Стране Здоровья.

Давайте посмотрим по карте где мы сейчас находимся.

Первая станция – «Распорядок дня.»

Воспитатель:

-Посмотрите, вот какой-то конверт, наверно, это подсказки Королевы Здоровья.

Давайте посмотрим, что в этом конверте. Здесь лежат картинки, посмотрите. Как вы думает, что это может быть? (ответы, подвести вопросами детей к тому, что это распорядок дня)

Воспитатель:

-Ребята, а вы знаете что такое распорядок дня? (ответы детей).

- А для чего нам нужен распорядок дня? (ответы детей).

- А вот и первое задание разложите картинки в том порядке, в каком мы с вами соблюдаем режим дня.

Воспитатель:

-Молодцы, ребята, как здорово у вас все получилось. Поехали дальше.

Продолжаем наше путешествие.

Вторая станция. «Личная гигиена».

Воспитатель :

-Посмотрите вокруг, куда это мы попали?

-Вам не кажется, что похоже на ванную комнату? (*ответы*)

Посмотрите сюда, кажется, здесь есть задания от королевы Здоровья. Поможем ей с этим заданием справиться?

Загадки.

1. Он холодный, он приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Вырасту здоровым я! (**душ**)
2. Знаю, есть на свете чудо,
Есть такое волшебство.
Поднесешь под кран с водою
Вмиг смывает грязь оно! (**мыло**)
3. Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней берегу. (**вода**)
4. Есть еще у нас друзья,
Позабить о них нельзя.
Что б красиво улыбаться, чаще надо нам встречаться. (**зубная щетка и паста**)
5. Разгрызешь стальные трубы
Если будешь чистить (**зубы**)
6. Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день (**зарядку**)
7. Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою –
Что это такое? (**Полотенце**)
8. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла
Спинка розовою стала. (**Мочалка**)
9. Зубов много,
А ничего не ест. (**Расчёска**)
10. Есть в комнате портрет,
Во всём на вас похожий.

Молодцы! Много знаете видов спорта. А сейчас мы с вами поиграем в игру

Игра «Сделай также»

Посмотрим на экран и внимательно повторяйте движения что показаны на экране.

-Молодцы ребята! Мы прошли с вами весь путь, и выполнили все задания.

Воспитатель:

-Продолжаем путешествие. Ребята смотрите я вижу нашу книгу, а как нам попасть к нашей книге? (ответы), нам надо пройти по болоту.

- Ну вот мы и пришли к нашей книге, но что-то в ней какой-то беспорядок.

Давайте наведем в ней порядок (работа с лепбуком).

-Молодцы! Вы выполнили все задания. Королева Здоровья дарит вам эту книгу в группу. Спасибо тебе Королева Здоровья.

Ну, а нам пора возвращаться в группу. Закрываем глаза и повторяем за мной.

Снова мы глаза закроем

Раз, два, три, четыре, пять.

Возвращенье в детский сад.

Открываем глазки, вот мы и в детском саду.

Воспитатель: Ой, смотрите ребята, а что это у нас стоит здесь? Яблоки и записка в корзинке. Давайте я прочитаю записку.

«Дорогие ребята!

Я рада что вы прошли все испытания.

И нашли книгу- Здоровья.

За это я вам отправила корзину с яблоками.

Удачи вам !И крепкого здоровья!

(Королева –Здоровья)