Конспект занятия в подготовительной группе «О здоровье».

Цель: Сформировать у детей представление о необходимости заботиться о своём здоровье.

Задачи:

-Развивать представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни.

- Сформировать представление о защите организма от микробов и вредных воздействий окружающей среды на здоровье.

- Воспитывать потребность заботиться о своём здоровье.

Ход занятия:

-Ребята, хотите отправиться в путешествие? Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и пожелаем друг другу хорошего настроения! А что еще можно пожелать? Счастья, здоровья…
Правильно и вот сейчас мы поговорим о здоровье.

Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится в пословице: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Какие ещё пословицы вы знаете?

- «хочешь быть здоров- прояви волю и терпение»;

- «здоровье в порядке- спасибо зарядке»;

- «крепким быть нельзя мгновенно- закаляйся постепенно».

Как можно укрепить своё здоровье? (заниматься физкультурой, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня).

Предлагаю поиграть в игру «Для чего они нужны?». Я буду называть части тела, а вы для чего они нужны.

1. Глаза- видеть предметы, людей. Различать их.
2. Уши- слышать, различать звуки.
3. Зубы- пережёвывать, откусывать пищу.
4. Нос- дышать, различать запахи.
5. Ноги- ходить, бегать.
6. Руки- писать, рисовать, держать предметы.
   Пальчиковая гимнастика:
   Есть у нас на голове
   Уха два и мочки две.
   Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.
Щёки, нос и две ноздри,
Губы, зубы- посмотри!
Подбородок под губой.
Вот, что знаем мы с тобой!

У меня печальный вид,

голова моя болит.
Я чихаю, я охрип
Ох, наверно это …(грипп).

Глаза слезятся, насморк, кашель, температура, голова болит, о каком говорим человеке? (о больном).
У вас все эти органы в порядке, значит вы здоровые, счастливые дети.
С наступлением холодов люди болеют чаще. Бывает, что заболевает целая группа детей в детском саду, в школе целый класс. Начинается эпидемия гриппа и люди заражаются друг от друга.
Возбудителями разных болезней являются микробы. Они бывают разными: полезными и болезнетворными.
В одной квартире жила девочка- грязнуля. Больше всего на свете она не любила умываться. И на руках у неё поселились микробы, которые очень старались попасть в рот к девочке. Однажды это произошло. Девочка заболела, к ней пришёл доктор и воскликнул: это ведь раздолье для микробов! Он дал девочке одно средство, которое навсегда избавило девочку от микробов. Что же это за средство? Правильно, это мыло. Мыло и вода – настоящие друзья!
Как справиться с микробами, как победить болезнь? (вызвать врача, выполнять все рекомендации).
А если не лечиться, болезнь может дать серьёзные осложнения.
А для того, чтобы не заболеть, давайте укрепим своё здоровье физкультминуткой:
Каждый день по утрам
делаем зарядку.
Очень нравится нам
делать по порядку:
Весело шагать,
весело шагать.
Руки поднимать,

руки опускать.
Руки поднимать,
руки опускать.
Приседать и вставать.
приседать и вставать.
Прыгать и скакать,
прыгать и скакать.

Чтобы не заболеть и не заразиться от больных людей, надо соблюдать определённые правила:

1. Мыть руки с мылом, вытираться своим полотенцем,
2. Гулять на свежем воздухе,
3. Проветривать помещение,
4. Закрывать рот носовым платком при чихании и кашле.
5. Не мочить ноги,
6. Заниматься спортом.

Есть ещё одно средство, которое помогает быть здоровым, мы узнаем если разгадаем кроссворд.

Загадки:

- Красный нос в землю врос. Нам зелёный хвост не нужен, нужен только красный нос (морковь)
- Щёки розовые, нос белый. В темноте сижу день целый (редис).
- Лоскуток на лоскутке, зелёные заплатки. Целый день на животе нежится на грядке (капуста).
- Я на лампочку похожа, есть загадка про меня. Высоко сижу я тоже, но не съесть меня нельзя (груша).
- Чтоб на грядке нам созреть, как южанам загореть, нужно дольше недели головою вниз висеть. А сорвёт хозяйка нас и разложит на показ, мы в тепле, на солнцепёке покраснели в тот же час. На кусочки нас порежь, посоли и с хлебом съешь (помидор).
- На солнышко, друзья, похож. Кожура горька на вкус, а внутри я очень вкусен (апельсин).
- Ярко-жёлтый, ароматный, кислый, но на вкус приятный. Хорош очень с чаем он, называется (лимон).
- Золотая голова, очень вкусная она. Голова велика, только шея тонка (дыня).

Какое слово отгадали? Читаем- «Витамины».

От простуды и ангины нам помогут витамины!».

Витамины нужны всем: детям, и взрослым.

Ребята, вот и закончилось наше небольшое путешествие в страну Здоровья.

Мы сегодня многое узнали о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения, так мы дарим друг другу здоровье и радость. Улыбайтесь друг другу. Доброго вам здоровья!