Конспект занятия по ОЗОЖ в старшей группе

на тему **«Если хочешь быть здоров!*»***

Цель: 1.Закрепить в сознании детей мысль о том , что здоровье человека- главная ценность.

2.Вспомнить с детьми о том, что влияет на здоровье человека.

3. Упражнять детей в умении правильно называть части тела человека.

4.Рассказать о пользе витаминов, о том, в каких овощах и фруктах они содержатся.

5.Вызвать у детей желание вести здоровый образ жизни , заботиться о своем здоровье.

6.Способствовать профилактике психоэмоционального перенапряжения детей. психоэмоционального перенапряжения детей.

Материалы и оборудование:

Костюм доктора- ежика, чемодан, набор предметов личной гигиены, плакат с изображением Тани и Вани, наборы овощей и фруктов, шапочки с буквами А,В,С,Д.

Методы и приемы:

Беседа , рассказ , чтение стихов , подвижная игра с бегом, общий танец.

Предварительная работа:

Беседы о здоровье , о режиме дня , разучивание стихов о предметах гигиены , о витаминах.

Ход занятий:

Дети сидят на стульчиках по обе стороны группы. Воспитатель

обращается к детям:

-Дорогие ребята! Как приятно видеть вас всех здоровыми, бодрыми, веселыми. Ведь как говорили древние греки:

«В здоровом теле-здоровый дух». Немало пословиц и поговорок

о здоровье сложено русским народом.

Например , такие : «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

На предыдущих занятиях мы с вами узнали , что здоровье- главная ценность у человека. Когда человек не болеет , он добр , ему хочется прыгать , бегать , играть , радоваться хорошей погоде.

И наоборот , больному- ничего не мило. Теперь вы знаете. Что солнце , воздух и вода- это верные помощники нашего здоровья .

У нашего здоровья есть еще друзья. А чтобы вы их вспомнили . я вам загадаю загадки:

1. Мы по часам гуляем , едим. Мы каждый день соблюдаем…..(режим). Ребята , что будет с нами , если не соблюдать режим дня?

(Ответы детей).

1. Ее мы делаем по утрам ,

Она бодрость дарим нам ……(утренняя зарядка).

Ребята, я приглашаю вас в лес , на свежий воздух. Там мы с вами сделаем утреннюю зарядку.

Физкультминутка:

Мы вошли в волшебный лес (дети шагают на месте)

Сколько здесь вокруг чудес (разводят руки в стороны)

Руки подняли и покачались-(поднимают руки вверх и качают ими)

Это деревья в лесу

Руки согнули , кисти встряхнули –(сгибают руки в логтях и встряхивают кистями)

Ветер сбивает росу. В сторону руки плавно помашем (руки расставляют в стороны и машут ими)

Это к нам птицы летят

Как они тихо садятся-покажем(приседают, руки опускают и складывают сзади)

Руки сложили назад.

А на лужайке, на лужайке (дети прыгают на месте)

Мы попрыгаем , как зайки.

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке (прыгают на правой ноге) По дорожке , по дорожке

Скачем мы на левой ножке (прыгают на левой ноге)

А потом, а потом

Мы домой пешком пойдем (шагают на месте).

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом, а потом садятся на стулья).

Ребята , мы с вами знаем , что лес- это чудесное место. В лесу происходят чудеса , особенно ночью. Давайте поиграем в игру «День и ночь». Итак , наступила ночь и все уснули.( Дети закрывают глаза. В это время воспитатель надевает костюм ежик , берет чемодан и выходит к детям).

-Здравствуйте, дети. Догадались, кто я? (Ответы детей).

Да , я ежик, Только я не простой ежик. (Достает из чемодана мед, халат, шапочку).

-Правильно , я- доктор-ежик. Вам хорошо знаком доктор Айболит? (Дети вспоминают сказку К.Чуковского).

-Кого он лечил? (Зверей в Африке).

Я тоже лесной доктор. Только я лечу зверей в лесах нашей страны. Прослышал я , что есть такой д/сад, где все дети знают о том, как никогда не болеть. Это правда?

-Да.

- А вот я сейчас проверю. Ведь чтобы не болеть нужно , во первых ,хорошо знать, как устроено тело , весь организм.

Давайте поиграем в игру «Покажи, что назову». Я буду быстро называть разные части тела , лица , органы, а вы показывайте их у себя. Договорились? Игра «Покажи что назову»

-Молодцы , ребята!

У меня есть чудесны мешочек

Я чудесненький мешочек,

Вам, ребята , я-дружочек,

Очень хочется мне знать, как вы любите играть.

В мешочке разные предметы. Вы должны на ощупь определить , что это за предмет и рассказать , для чего он нужен. (В мешочке : мыло , полотенце , мочалка , носовой платок , стакан для полоскания рта).

Дети читают стихи о предметах личной гигиены:

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла.

Пышно пена поднялась,

Смыла с рук и пыль , и грязь.

Полотенчиком махровым ,\

Полотенцем чистым , новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щеткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

-Все это предметы личной гигиены. Это значит , что у каждого должны быть своя зубная щетка , носовой платок , расческа и т.д. А что будет , если пользоваться , например , одним носовым платком?

-Микробы от больного человека попадут к здоровому (ответы детей).

-А что такое микробы?( ответы детей).

-Да, микробы способны вызывать разные болезни. Мои давние друзья из другого детского сада Таня и Ваня заболели ветрянкой.(Доктор-ежик вывешивает изображения лиц мальчика и девочки с пятнышками. Пятнышки сделаны из красной липучки и легко снимаются).

-Ребята давайте поможем им выздороветь.(Дети делятся на две команды). Доктор-ежик объясняет правила игры-эстафеты: «Выиграет та команда , которая быстрее уберет пятнышки с лица , а взамен принесет больше овощей и фруктов».

Игра-эстафета «Кто быстрее выздоровеет».-Вот, ребята, как важны овощи и фрукты для здоровья. Кто больше ел овощей и фруктов- тот быстрее выздоровел . А почему , вы знаете?

-В овощах и фруктах много витаминов (ответы детей).

-Правильно. Витаминов много , но самые главные из них – это витамины А,В,С,Д.

А давайте разучим стихотворение о витаминах:

Никогда не унываю

И улыбка на лице.

Потому , что принимаю

Витамины А,В,С.

Л.Зильберг

Витамины оказывают разное влияние на здоровье человека.

Например, витамин А очень важен для зрения.(Дети рассказывают стихи о витаминах).

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Витамин Д делает наши руки и ноги крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный-надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить.

Витамин С укрепляет весь организм , предохраняет от простуды , делает человека здоровым.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну , а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он. А теперь попробуйте решить задачку, что полезнее: жевать морковь или жвачку?(Ответы детей).

-Ребята , а что вы любите есть больше всего? (Ответы детей).

Организму человека нужны разные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты . У того , кто их постоянно употребляет , как правило, бодрое настроение, гладкая кожа, хорошая фигура и он хорошо мыслит. А вот конфеты , шоколад , мороженое в больших количествах вредны для здоровья. Помните Карлсона из мультфильма «Малыш и Карлсон».Что

Попросил он у Малыша , когда «заболел»?

-Конфеты , варенье( Ответы детей).

Так бывает только в сказках , в кино , Мы-то с вами теперь знаем , чтобы победить любую болезнь нам помогут физические упражнения , здоровая пища, закаливание. Поэтому , я приглашаю вас немного потанцевать.

(Дети танцуют под музыку – песня Красной шапочки).

-Дорогие ребята, как приятно смотреть на вас, таких веселых, жизнерадостных. В самом деле, вы так много знаете о здоровье и о том ,как его сохранить.

Хорошо, что есть такие замечательные девчонки и мальчишки. Я обязательно расскажу о вас лесным жителям. А вот вам и лесные подарки.(Доктор-ежик оставляет детям корзину с яблоками , прощается с детьми и уходит).