# Занятия для старшей группы на тему "День здоровья"

**Тема: «День здоровья»**

Группа: старшая.

**Цели:**

**Образовательные:**

- закрепление знаний о роли закаливания в укреплении здоровья человека;

- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, и необходимости употребления в пищу полезных продуктов;

- познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами;

- совершенствовать умения пользоваться ножницами и клеем, навыки лепки.

**Развивающие:**

- развитие творческих способностей, воображения, внимания и мышления;

- развитие мелкой моторики пальцев рук;

- развитие умений работать над замыслом и развитие фантазии.

**Воспитательные:**

- воспитывать навыки аккуратной работы;

- воспитывать любознательность.

**Оборудование:** пластилин, клей, картинки для вырезания , лист формата А3-А2, ножницы, простые карандаши.

**Ход занятия**

**I.Организационный момент**

Приветствие.

Садитесь на свои места и послушайте мои загадки.

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день…

Ответ: Зарядку  
Болеть мне некогда друзья,   
В футбол, хоккей играю я.   
И я собою очень горд,   
Что дарит мне здоровье…   
Ответ: Спорт

Позабудь ты про компьютер.

Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень

Свежим воздухом…

Ответ: Дышать  
В овощах и фруктах есть.   
Детям нужно много есть.   
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.   
Принимают для здоровья  
Их холодною порою.   
Для Сашули и Полины  
Что полезно? -.   
(Витамины) 

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровом образе жизни. Кто хочет быть здоровым?

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

**II.Основная часть**

**БЛОК 1 ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ**- А как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье. (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться) .

- Как вы думаете, человек может прожить без еды?   
- Нет.   
- Какое-то время может, но совсем немного. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать. В продуктах содержатся питательные вещества – витамины. Витамины обозначаются буквами A, B, C, D (показывает буквы, но читаются они по латыни. Когда пойдете в школу, вы научитесь читать эти буквы.   
Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.   
Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.   
Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.   
Витамин D – делает наши руки и ног крепкими. Его много в молоке, яйцах, растительном масле.

**ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ИХ ПОЛЬЗА**

Воспитатель показывает иллюстрации : морковь, яблоко, капуста, шоколад, конфета, груша, вишня, торт ,малина, клубника, черника и тд.

- Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов? (Ответы детей)

- Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду? (Ответы детей)

**игра №1**

**«Полезные\ неполезные продукты»**

Детям предлагаются картинки с изображением продуктов питания и нужно разложить эти продукты на две группы: полезные и нет.

**Картинный материал:**рыба, сыр, молоко, морковь, петрушка, хлеб, яблоко, мороженное, конфеты ,торт, чипсы, газированные напитки.

**игра №2**

**«Собери-ка!»**

Детям предлагают взять с полки картинки и разложить полезные продукты питания на три группы; фрукты, ягоды, овощи.

Картинный материал: груша ,яблоко, слива, ананас, апельсин, абрикос, лимон, малина, клубника, ежевика, крыжовник, морковь, картофель , огурец, помидор, баклажан, редис.

**БЛОК 2 ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**- Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.   
– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)   
– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)   
– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)   
– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Ответы детей)   
- Ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники.

Про них я загадаю загадки.   
Ускользает, как живое,   
Но не выпущу его,   
Белой пеной пенится,   
Руки мыть не ленится.   
(Мыло)   
Вот какой забавный случай:  
Поселилась в ванной туча.   
Дождик льется с потолка  
Мне на спину и бока.   
До чего ж приятно это!   
Дождик теплый подогретый,   
На полу не видно луж.   
Все ребята любят …   
(душ)   
Лег в карман и караулит  
Реву, плаксу и грязнулю,   
Им утрет потоки слез,   
Не забудет и про нос.   
(Носовой платок)

**игра №3**

**«Правила гигиены»**

**Пальчиковая гимнастика «Утречко»**

Утро настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

Процедуры личной гигиены утром: умываемся, чистим зубы, причесываемся.

**День**

Солнце в небе высоко.

До заката далеко.

Зерна в норку тащит мышь.

Учит азбуку малыш.

(В.Степанов)

Процедуры днем: мыть руки после улицы, перед едой, следить за чистотой лица, и одежды.

**Вечер**

Солнце красное зашло.

Белка прячется в дупло.

Дрема в гости к нам идет,

Сказку он с собой ведет.

(В.Степанов)

Процедуры вечером: купание, смена белья, чистка зубов, расчесывание, чистить уши, стричь ногти.

**Правила личной гигиены:**

- Каждое утро умывайся;

 - Вечером принимай ванну или душ перед сном;

 - Зубы чисти утром и вечером;

 - Следи за чистотой ногтей;

 - Не забывай следить за чистотой ушей – мой их каждый день;

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

 - Нижнее белье меняй каждый день;

 - 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.

**СОЗДАНИЕ ПЛАКАТА «Мы за здоровый образ жизни!»**

детям предлагаются иллюстрации с изображением полезных привычек, полезных продуктов питания и т.д. и им предлагается вырезать их и наклеить на плакат.

**III.Заключительная часть**

Прощание, похвала за работу

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.  
Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.  
Помни истину простую,  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.  
От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Все молодцы!