|  |
| --- |
| **[Конспект занятия по окружающему миру в старшей группе](http://doshkolnik.ru/zdorove/14905-konspekt-zanyatiya-po-okruzhayuschemu-miru-v-starsheiy-gruppe-let-tema-sohrani-svoyo-zdorove-sam.html)**  **[Тема: "Сохрани своё здоровье сам".](http://doshkolnik.ru/zdorove/14905-konspekt-zanyatiya-po-okruzhayuschemu-miru-v-starsheiy-gruppe-let-tema-sohrani-svoyo-zdorove-sam.html)** |

|  |
| --- |
| **Цель:** Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям.  **Ход занятия.**  -Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?  Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится: Я здоровье сберегу  Сам себе я помогу.  Давайте выучим эти слова (заучивание). А как вы понимаете эту поговорку?  - А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим.  - Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (Это сила, красота, ум)  - А как можно укрепить своё здоровье? (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня)  - Как много вы знаете, молодцы! Это надо делать каждый день. Давайте начнём Пальчиковая гимнастика "Кто приехал?"  -Молодцы!  - Ребята, а вы знаете, к нам сегодня в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть и так жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он вам оставил вот этот чудесный мешочек.) (В чудесном мешочке -туалетное мыло, мочалка, полотенце, расчёска, зубная паста, зубная щётка)  Хотите посмотреть, что же там лежит? Но для этого вам надо разгадать загадки.  Ускользает, как живое  Но не выпущу его я Белой пеной пенится Руки мыть не ленится (мыло)  Вместе с мылом и водой, Я слежу за чистотой Пены для меня не жалко Разотру я вас- (мочалка)  Вафельное и полосатое Ворсистое и мохнатое Всегда под рукою Что это такое? (полотенце)  А для чего же нужны эти предметы? (что бы сохранить тело и руки в чистоте)  Хожу брожу не по лесам А по усам и волосам И зубы у меня длинней Чем у медведей и волков (расчёска)  А для чего нам нужна расчёска? (ухаживать за волосами)  Белая река В пещеру затекла, Чистит добела.  (Зубная паста)  Перед сном и после сна Гигиена всем нужна! Промыв глазки, ушки, губы... Очень важно чистить зубы Всех микробов, точно плеткой,  Выгонит (зубная щётка).  А зачем же нам нужны зубная щётка и зубная паста? (ухаживать за зубами).  Воспитатель достаёт по одному предмету, загадывая загадки, выясняет вместе с детьми, для чего нужны эти предметы, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма.  - Ой, какой молодец Мойдодыр! Давайте скажем ему "Спасибо" за такие необходимые предметы.  **Физминутка**  Ветер дует нам в лицо (руками машем себе в лицо) Закачалось деревцо (руки вверх и качаемся) Ветерок все тише, тише (медленно приседаем) Деревцо все выше, выше (медленно встаем, поднимаемся на носочки, руки вверх)  Как на горке снег, снег (встаем на носочки, руки вверх) И под горкой (приседаем) И на елке (встаем, руки в стороны) И под елкой (обхватываем себя руками)  А под снегом спит медведь (пальчик к губам)  Тише, тише, не шуметь (шепотом, поворачиваясь в разные стороны)  - Ребята, посмотрите, а ещё Мойдодыр оставил нам картинку.  -Что же здесь нарисовано? (зуб) Ребята, но почему-то он какой-то странный. Одна половина зуба грустная, плачет, а другая — наоборот, весёлая, смеётся. Что же здесь произошло? Как вы думаете? Что надо делать, чтобы зубы были здоровыми и крепкими? (чистить зубы утром и вечером, посещать стоматолога, употреблять полезные продукты)  (Показываю картинки) Какие продукты полезны для зубов? Какие –вредные?  Дети рассказывают, какие продукты разрушают, а какие укрепляют их, перечисляют: конфеты, торт, шоколад, леденцы, мороженое; морковка, ягода, капуста, яблоки и т.д.  -Когда у людей здоровые зубы, у них красивая улыбка. А ведь улыбка — это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может принести нам здоровье? (Конечно же нет!) Давайте мы сейчас с вами нарисуем улыбки и подарим друг- другу свои улыбки и хорошее настроение и повторим ещё раз слова про здоровье. (Повторение стихотворения Я здоровье сберегу  Сам себе я помогу) Дети рисуют улыбки под музыку " Улыбка" и дарят друг- другу.  Итог занятия:  - Ребята что нового вы сегодня узнали? Что означает укреплять свое здоровье?  Какие продукты полезные для зубов. Как надо ухаживать за зубами?  Доброго вам здоровья! |