|  |
| --- |
| **[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 сберегуСам 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 живоеНо не выпущу его яБелой пеной пенитсяРуки мыть не ленится (мыло)Вместе с мылом и водой,Я слежу за чистотойПены для меня не жалкоРазотру я вас- (мочалка)Вафельное и полосатоеВорсистое и мохнатоеВсегда под рукоюЧто это такое? (полотенце)А для чего же нужны эти предметы? (что бы сохранить тело и руки в чистоте)Хожу брожу не по лесамА по усам и волосамИ зубы у меня длиннейЧем у медведей и волков (расчёска)А для чего нам нужна расчёска? (ухаживать за волосами)Белая рекаВ пещеру затекла,Чистит добела.(Зубная паста)Перед сном и после снаГигиена всем нужна!Промыв глазки, ушки, губы...Очень важно чистить зубыВсех 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 сберегуСам 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! |