

Открытое занятие по формированию ЗОЖ

«Где прячется здоровье?»

Цель:

учить детей заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- ▶ формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;
- ▶ уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
- ▶ развивать познавательный интерес, память, речь, умение рассуждать, делать выводы;
- ▶ закрепить представления детей о режиме дня, о полезной еде.









15:16 14/ФЕВ/2017

























Конспект занятия

Ход занятия

(Дети входят под музыку в зал.)

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними. (Дети говорят «Здравствуйте»)

Воспитатель: Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это - значит здоровье желаю.

Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

Воспитатель: Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Воспитатель: Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду (звучит спокойная лирическая музыка)

«Давным—давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать-решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье – это сила, хорошее настроение, и все у нас получается. Я открою вам маленький секрет – наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучиков. Эти лучи живут в каждой клеточке нашего организма.

Воспитатель: **Первый лучик – это сила.** Я приглашаю вас на разминку.

Сделаем разминку – держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, влево, вправо, поворот.

Руки вверх, поднять прямые. Вот высокие какие!

Еще выше потянулись, вправо-влево повернулись.

А теперь танцует таз. Посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражнением поднимаем настроение.

Дальше будем приседать – дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячики весь день.

Воспитатель: Посмотрите, сколько сил стало в ваших руках! Сразу видно – силушка по жилушкам огнем бежит! А почему человек должен быть сильным? Крепнет человек – крепче камня становится. Слабеет – слабее воды. Давайте выучим эту пословицу.

Воспитатель: Дети, какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие и сильные.

Воспитатель: А настроение?

Дети: Бодрое, веселое.

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

Воспитатель: Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим (повторяем).

Помните об этом, ребята.

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

Воспитатель: Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

(выполняем упражнения на дыхание).

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х».

2. «Заблудились в лесу». Сделать вдох на выдохе прокричать «а-у-у».

Воспитатель: Дети, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух.

Воспитатель: Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: **Воздух.**

(Открываю второй лучик здоровья)

Воспитатель: Дети, что это? (Показываю модель часов в виде цветочка)

Дети: часы.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

Воспитатель: Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

Воспитатель: А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Разложи по порядку» (ребята выходят по двое к доске, и по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры обращаю внимание детей на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и то же время в течение дня)

Воспитатель: Дети, значит, как называется третий лучик здоровья?

Дети: **Режим дня.**

(Открываю третий лучик)

Затем провожу физкультминутку.

Перед началом физкультминутки спрашиваю у детей: «Дети, какое время года?»

Дети: Зима.

Воспитатель: А как вы определили, что зима?

Дети: Идет снег, мороз.

Провожу физкультминутку «Здравствуй Зимушка-зима». Дети образуют круг, поворачиваются лицом в центр круга.

Ждали зиму мы давно.

Все смотрели мы в окно.

Наконец она пришла.

Здравствуй, зимушка-зима!

Всюду снег на ветках пышных,

Ветерка почти не слышно.

Словно легкие пушинки

В танце кружатся снежинки,

Речка быстрая молчит,

Птичья песня не звучит.

Эй, ребята, выходите

И на саночки садитесь.

Мы на саночки садились
И под горочку катились.
Дружно мы на лыжи встали,
Друг за другом зашагали.
Вместе все, бегом-бегом,
Мы катали снежный ком.
В детский сад потом пошли,
Суп поели, спать легли.
Выполняют «пружину» на месте, руки на поясе.
Хлопают в ладоши.
Плавно поднимают в сторону
правую руку, затем левую;
медленно опускают руки вниз.
Кружатся на месте, руки в сторону вниз.
Приседают, обхватывают руками плечи.
Шагают на месте.
Легко, на носочках, бегут по кругу друг за другом.
Идут широким шагом, взмахивают
руками вперед-вверх, отводя назад - вниз.
Останавливаются, выполняют наклоны вперед
Машут руками вперед – вниз, ладошки кверху.
Шагают на месте.
Присаживаются на корточки,
Руки складывают ладонь к ладони под щеки.

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель:

Дети, чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Воспитатель: Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру, и я знаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. (Читаю четверостишие)

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)
4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

Стук в дверь, заходит доктор Айболит.

Доктор: Здравствуйте, дети, вы меня узнали?

Дети: Да.

Доктор: Кто я?

(ответы детей)

Доктор: Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,Б,С. А вы что знаете о витаминах?

Выходят трое детей, на головах атрибутки витаминов АВС.

1-й ребенок Даша: Я витамин В, помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

2-й ребенок: Я витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую.

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

3-й ребенок: Я витамин С, укрепляю организм

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Если даже кислый он.

Доктор: Спасибо, ребята, знаете вы о витаминах. Я сейчас вас угощу апельсинами. Кушайте на здоровье и никогда не болейте.
(Раздает детям апельсины)

Дети: Витамины будем кушать мы всегда, и не будем мы болеть никогда.

Доктор прощается и уходит из группы.

Воспитатель: Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

(открываю четвёртый лучик)

Воспитатель: **Пятый лучик – хорошее настроение.**

- Посмотрите, наше солнышко улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли спрятанное богами здоровье. Главная наша задача – сберечь его.

Закройте глаза. Представьте, что вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекошет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните рук вверх, вдохните и откройте глаза на счет три. Ваша прогулка была чудесной!

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

Дети: ярко, бодро....

Воспитатель: Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии (а это выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня), то будете такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

(Дети читают стихи)

1. Всем известно,

Всем понятно, что

Здоровым быть приятно

Только надо знать, как здоровым стать.

2. Чтоб здоровым быть, учтите заранее,

Что всем необходимо полезное питание.

И помните об этом, идя по магазинам.

Не сладости ищите, ищите витамины.

3. В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет,

Вот и весь секрет.

Воспитатель: Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? Я очень рада. ВСЕМ СПАСИБО!

Где прячется здоровье?

14 февраля 2017 года в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних «Солнышко» прошло открытое занятие по формированию здорового образа жизни «Где прячется здоровье?» для воспитанников младшей школьной группы.

Цели данного мероприятия: учить детей заботиться о своем здоровье; формировать представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливании и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия; закрепить представление о значимости режима дня, о полезной еде.

На занятии ребята с удовольствием выполняли разминку «Первый лучик - это сила», физкультминутку «Здравствуй, Зимушка-зима», играли в игры: «Полезная еда», «Встанем по порядку», выполняли дыхательные упражнения. Доктор Айболит рассказал детям о витаминах. Упражнение на релаксацию способствовало повышению психоэмоциональной устойчивости и хорошему настроению детей. Итогом занятия стало усвоение воспитанниками простой истины: «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым». Воспитание здорового школьника - одна из важнейших задач, стоящих перед обществом. Очевидно, что хорошее здоровье основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Научить детей заботиться о своем здоровье, формировать элементарные знания, умения и навыки валеологического характера, прививать культурно-гигиенические навыки -важные задачи, и начинать решать их необходимо как можно раньше.

Материал подготовила: воспитатель Ларина Е.А.