

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности по ЗОЖ**  
**тема: «Будем расти здоровыми»**  
**(старшая группа)**

Составила: Сергеева Е.М.

Образовательные области: «Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие»

**Цель:** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Расширять представления детей о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, КГН, и т.д.) и факторах, разрушающих здоровье.

Упражнять в умении умываться, чистить зубы, расчесывать волосы - уметь обслуживать самого себя с учетом возраста.

**Развивающие:**

Развивать мелкую моторику.

Развивать фантазию, воображение.

Развивать двигательную активность, координацию движения во время физкультминутки.

Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц.

**Воспитательные:**

Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

Вызывать и поддерживать интерес к познавательной деятельности.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

**Материал и оборудование:** Мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб, м/ф «Мойдодыр».

**Предварительная работа:**

Беседа с детьми на тему: «Давайте познакомимся - человек».

Рассматривание демонстрационного материала.

Чтение художественной литературы.

Прослушивание музыкальных произведений: «Звуки природы».

Словарная работа: здоровье, закаливание, самомассаж, дегустатор.

Знакомство с пословицами и поговорками о здоровом образе жизни.

Познавательное - речевое развитие «Уроки Мойдодыра».

Разучивание загадок про человека, предметы гигиены.

**Вводно-мотивационный этап:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами будем говорить о здоровье.

Кто хочет быть здоровым?

А почему вы хотите быть здоровыми?

В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда, чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу, сам себе я помогу.

**Воспитатель:** Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье.

Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

### **Пальчиковая гимнастика «Утро»**

Утро настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой!

Вставай, указка!

Вставай, середка!

Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка!

Привет, ладошка!

Все проснулись, потянулись! Молодцы!

### **Практический этап:**

#### **Воспитатель:**

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

#### **Воспитатель:**

Ребята, а вы умеете отгадывать загадки? Я буду вам загадывать загадки, а вы должны найти ответы среди предметов, которые вы достали из чудесного мешочка.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (Расческа)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет.  
Все как есть, ему покажет. (Зеркало)  
Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось  
Нет сухого уголка. (Полотенце)  
Хвостик из кости,  
На спинке – щетинка.  
Эта вещь поможет нам  
Чистить брюки и кафтан. (Щетка)

**Воспитатель:**

А еще Мойдодыр оставил нам мультфильм. Сейчас мы его посмотрим.  
Беседа по содержанию м\ф. «Почему Мойдодыр был сердит?», «Про каких своих солдат говорил Мойдодыр?», «Что обрадовало Мойдодыра?», «Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?»

**Физкультминутка "Веселая зарядка"**

Солнце глянуло в кроватку.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку.  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть по шире.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Наклониться – три, четыре.  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Дружно делаем зарядку.

**Воспитатель:** Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок.  
Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные.

Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами?

Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы.

**Воспитатель:** Как вы думаете, какая пища разрушает зубы?

Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы.

**Воспитатель:** А какая пища полезна зубам?

Овощи, фрукты, творог.

**Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания: овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п..

Дети обводят зеленым маркером то, что полезно, а красным вредные продукты.

Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

**Воспитатель:** Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду.

(Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

**Воспитатель:**

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

**Воспитатель:** Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать?

Послушайте стихотворение:

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий.

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

**Воспитатель:** А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по коврику, смоченному соленой водой. Но закаляться нужно постепенно, разумно.

**Послушайте пословицы:**

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

**Воспитатель:** Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

**Самомассаж**

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли? Чистые теперь!

Открыть к здоровью дверь!

Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз:

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или пьет морковный сок.

**Гимнастика для глаз "Смотрим по сторонам"**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.  
А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.  
А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

**Заключительный этап. Рефлексия.**

**Воспитатель:**

Понравилось вам наше занятие?

Что понравилось больше всего?

Что было нового, интересного?

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней.

Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

**Релаксация:**

Дети ложатся на ковер, закрывают  
глазки и слушают звуки природы.

Доброго вам всем здоровья!