Занятие на тему:

 « Мы растём – здоровыми ! ».

Цель: Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

Образовательные:

Расширять и закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, гигиены, закаливания, питания, свежего воздуха, режима дня и настроения.

Развивающие:

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, память, речь.

Воспитательные:

Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе. Воспитывать культурно - гигиенические навыки у детей.

Предварительная работа:

Беседы с детьми: «Здоровая пища», «Чистота – залог здоровья», «Мой режим дня», «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

Чтение художественной литературы:

М. Дружинина «Что такое здравствуй?», С. Афонькин «Как победить простуду?», «Зачем делать зарядку?», И. Демьянов «Замарашка», К. Чуковский «Мойдодыр», З. Александрова «Вкусная каша».

 Ход Н.О.Д.

 Приветствие:

 Рано утром детский сад, всех ребят встречает.

 Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.

 Ты по - доброму, очень весело улыбнись.

 С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

 Воспитатель: Что такое «здравствуй»?, лучшее из слов.

 Потому что здравствуй, значит - будь здоров.

 Правило запомни, знаешь – повтори.

 Старшим это слово, первым говори.

 Воспитатель: «Здравствуй»- это волшебное слово, которым мы не только приветствуем друг друга, но и желаем здоровья. – Слабое здоровье, болезни – это причина плохого самочувствия, слабости и плохого настроения. Поэтому, каждый должен помнить о своём здоровье, заботиться о нём. – И сегодня мы поговорим о здоровье. – Что нужно делать, чтобы быть здоровыми ?

 Чтобы мы никогда не болели, чтобы щёки румянцем горели.

 Чтобы было здоровье в отличном порядке,

 всем нужно с утра заниматься зарядкой.

 Воспитатель: Нужно делать зарядку, заниматься физкультурой, закаляться. Этого будет достаточно, чтобы быть здоровыми?

 Ответы детей.

 Воспитатель: Правильно, ребята, нужно ещё соблюдать гигиену.

 Чисто жить – здоровым быть, запомните ребята.

 Всех важнее - чистота.

 От хворобы, от болезней, защищает нас она.

 И недаром говорят в народе, чистота – залог здоровья!

 Воспитатель загадывает загадки о предметах гигиены.

 Воспитатель: Ну а теперь, когда мы всё это будем соблюдать, можно с уверенностью сказать, что мы будем здоровыми?

 Ответы детей: Нет, нужно соблюдать режим и правильно питаться.

 ФИЗМИНУТКА.

 Чтобы не болеть, и не простужаться.

 Мы зарядкой с тобой, будем заниматься.

 Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми.

 Ежедневно по утрам, мы зарядку делаем.

 К солнцу руки поднимаем, поднимаем, опускаем.

 Дружно, весело шагаем, приседаем и встаём.

 И ни чуть не устаём!

 Воспитатель: Мы немножко отдохнули, и на место все вернулись.

 Человеку нужно есть, чтобы встать, и чтобы сесть.

 Чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться.

 Чтоб расти и развиваться, и при этом не болеть.

 Нужно правильно питаться, с самых юных лет уметь.

 Воспитатель:

 Правильное питание способствует укреплению здоровья.

 Если хочешь быть здоровым, правильно питайся.

 Ешь по больше витаминов, с болезнями не знайся.

 Игра: «Полезные и вредные продукты»

 Воспитатель: У меня для вас ещё игра, называется: «Нет – да».

1.Зубы, чтоб всегда блестели, никогда чтоб не болели.

 Будет пусть тебе не лень, чистить их два раза в день. (Да)

 2.Чтобы зубы не болели, ешь конфеты, карамели. ( Нет)

 3.Если выходишь зимой погулять, шапку и шарф нужно дома оставлять. (Нет)

 4.Фрукты и овощи перед едой, тщательно, очень старательно мой. (Да)

 5. Вовремя ложись, вставай, режим дня ты соблюдай. (Да)

 6.Вот ещё совет простой. Руки мой перед едой. (Да)

 7.От мамы своей быстро убегайте, ногти свои подстригать не давайте. (Нет)

 8.Полотенце и расчёска, и стакан, зубная щётка, быть всегда должны своими, ты не пользуйся чужими. (Да)

 9.Если на улице лужа и грязь, нужно туда непременно попасть. (Нет)

 10.Никогда не надо трогать, животных во дворе и дома. (Да)

 11.Нужен тёплый шарф зимой, дождевик и зонт- весной, помнить это постарайся – по погоде одевайся.

 Воспитатель: Давайте вспомним самомассаж:

 «Не болей-ка»

 1.Чтобы горло не болело, мы погладим его смело.

 2.Чтоб не кашлять, не чихать, нужно носик растирать.

 3.Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.

 4. «Вилку» пальчиками сделай, и массируй ушки смело.

 5.Знаем, знаем да – да – да, нам простуда не страшна.

 Воспитатель:

 Чтоб здоровье сохранить, научись его ценить.

 Я желаю вам ребята, быть здоровыми всегда!

 Но добиться результата, не добиться без труда.

 Постарайся не лениться – каждый раз перед едой,

 Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой.

 И зарядкой занимайтесь, ежедневно по утрам.

 Мы открыли вам секреты, как здоровье сохранить.

 Выполняйте все советы, и легко вам будет жить !