

Воспитатель,

Музыкина Елена Сергеевна.

Группа № 6

Конспект занятия на тему: **«Что я знаю о здоровье? Режим дня. Нужен ли он человеку.»**

Раздел: **. Охрана здоровья и физическое развитие.**

Беседа – диалог.

**Что я знаю о здоровье? Режим дня. Нужен ли он человеку.**

**Цель:** Продолжать формировать привычку здорового образа жизни, соблюдая режим дня.

**Задачи:** Познакомить с режимом дня школьника, прививать навыки личной гигиены.

Развивать навыки здорового образа жизни.

Способствовать развитию ответственности за свое здоровье.

Воспитывать аккуратность, организованность. Коррекция эмоционально-волевой сферы.

Воспитатель.

-Дети, давайте скажем друг другу «ЗДРАВСТВУЙТЕ»

Мы с вами поздоровались. А кто знает, что означает это слово? На какое слово похоже слово «здравствуйте»? (ответы детей).

Слово «здравствуйте» похоже на слово «здоровье». Когда мы здороваемся, мы желаем человеку здоровья, и от этого у всех поднимается настроение.

Ребята, а вы знаете, что такое личная гигиена? Что обозначает это слово?

Если не соблюдать правила личной гигиены, что будет с нашим здоровьем? (ответы детей)

Воспитатель. А сейчас давайте проверим, как вы знаете предметы - которые помогают соблюдать нам чистоту тела, соблюдать гигиену? (карточки с картинками предметов гигиены)

Отгадайте загадки:

Ежедневно в шесть утра,

Я трещу: Вставать пора! (Будильник)

Правильно, чтобы быть здоровыми, надо соблюдать режим дня и будильник нам в этом помогает. Как он нам помогает?

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражнения по порядку:

Поможет вырасти ... (Зарядка).

Воспитатель:

Правильно, для чего нам нужна зарядка? (если делать зарядку каждый день, мы вырастим сильными и здоровыми.)

Чтобы чистым быть всегда, людям всем нужна ... (Вода)

-Для чего нам нужна вода? Каждое утро мы умываемся, а для этого нам, конечно же, нужна вода.

Костяная спинка, жесткая щетинка  
С мягкой пастой дружит.  
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

-Для чего нам нужна зубная щетка?  
Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (мыло)

-Мыло, для чего нам нужно мыло?  
Чтобы волосы блестели  
И красивый вид имели,  
Чтоб сверкали чистотой,  
Мною их скорей помой. (Шампунь)

-Для чего нам нужен шампунь?

Вы меня намыльте смело,  
Сразу я возьмусь за дело.  
Руки, ноги, тело тру,  
Грязь любую ототру. (Мочалка)

- Правильно, а что такое мочалка и для чего она нужна?  
Дождик теплый и густой,  
Это дождик не простой:  
Он без туч, без облаков,  
Целый день идти готов. (Душ)

-Для чего нам душ? Как нужно вести себя в душе?(повторить правила безопасности)

После бани помогаю, промокаю, вытираю.  
Пушистое, махровое, чистое, новое. (Полотенце)

-Правильно, у кого какие полотенца?  
Целых двадцать пять зубков  
Для кудрей и хохолков,  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком (Расческа)

-Правильно, для чего нужна расческа?

Молодцы, сколько много предметов назвали

А сейчас оторвем другой лепесток .

На нем написано **«Правильное питание»**

Давайте поиграем в **игру «Полезные и вредные продукты»**

Мы с вами поделимся на две команды. Одна команда выбирает полезные продукты , а другая вредные.

Отрываем третий лепесток.

И там написано «Соблюдай режим дня»

-Что такое режим дня?

Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены чётко по времени в течение дня.

Режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость. Я знаю немало ребят, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

Ребята, с чего начинается ваш день? Что вы делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

Стихотворение:

Чтоб здоровье сохранить

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Физкультминутка

Зарядка.

Каждый день по утрам  
делаем зарядку.

Очень нравится нам  
делать по порядку:

Весело шагать,  
весело шагать.

Руки поднимать,  
руки опускать.

Руки поднимать,  
руки опускать.

Приседать и вставать.  
приседать и вставать.

Прыгать и скакать,  
прыгать и скакать.

Следующий наш лепесток говорит нам о чем?

А говорит он вот что: **«Больше гуляй на свежем воздухе»**

-Поему нужно больше гулять на свежем воздухе?

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от пыли, благодаря этому наши легкие работают лучше.

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости пищи. Когда человек гуляет, его организм закаляется, он меньше болеет простудой и другими болезнями. Особенно полезно гулять в лесу или в парке, у реки, у моря(показ картинок). В лесу много деревьев, они вырабатывают кислород. Гулять можно в любую погоду. Дождь, снег, ветер не должны нас пугать. Нужно просто одеться правильно, по погоде.

-Что значит одеться по погоде? Где лучше гулять? Почему полезно гулять в лесу?

Молодцы, а мы переходим к следующему лепестку и он нам говорит, что нужно **« Делать профилактические прививки»**

-Для его делают прививки? Прививки стали делать не так давно. Раньше, когда прививок не было, люди болели различными болезнями гораздо чаще. А когда болеют очень много людей, это называется эпидемией. И тогда врачи придумали прививки от разных болезней. Люди сначала не хотели их делать, не доверяли им, но со временем поняли, что без прививок не обойтись. Прививки чаще всего делают в детском возрасте. В чём же состоит суть профилактических прививок? В организм вводится особый медицинский препарат – вакцина. В ответ на введение вакцины организм вырабатывает особые клетки – специфические антитела, которые и защищают человека от соответствующей болезни. Прежде чем сделать прививку, пациента осматривает врач. Нужно, чтобы человек был полностью здоров.

-От его вам делают прививки? Нужно бояться прививок?

Стихотворение о прививке

Совсем не боятся прививки  
Ни взрослые, ни малыши.  
От гриппа, от кори, от свинки  
Себя защитить поспеши.

Уколы ты сделаешь быстро –  
К тебе не придут никогда  
Краснуха и оспа. Прививка  
На страже здоровья всегда.

Дальше берем следующий лепесток и на нем написано **«Употребляй витамины»**

-Что такое витамины? Для его они нужны?

Витамины – это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что мы их видеть не можем, но в маленьких витаминах содержится большая сила и здоровье. Кто-нибудь из вас принимал

витамины? Витамины - делают наш организм крепким и здоровым. Они бывают в таблетках, разного цвета и формы. (Показывает детям витамины).

Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках и на грядках. Много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах, зелени.

Давайте вспомним с вами, какие овощи вы знаете? (Каждый ответ воспитатель сопровождает показом муляжа). Витамины есть еще во фруктах, рыбе, мясе. Витамины бывают разные А Б С Д

Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В

Очень важно спозоранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный надо пить

Он спасет от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Но а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержится витамин А,Б,С,Д.

Вот и последний остался лепесток. На нем написано «**Занимайся спортом**»

Что же такое спорт? Спорт – важная часть в жизни каждого человека. Еще в глубокой древности наши предки взяли его пользу себе на вооружение. Спорт - это одна из частей физической

культуры, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья. Спорт предполагает соревновательную деятельность.

Спорт может быть профессиональным или любительским. Профессиональный спорт предполагает обязательно участие в турнирах и борьбу за престижные награды. Любительский спорт – это спорт, которым занимается человек тогда, когда хочет, при этом выбирая совершенно любые виды. Вы тоже можете им заниматься.

Вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом? (Спортсмен)

Спорт традиционно принято разделять на зимние и летние его виды.

Какие зимние виды спорта вы знаете? Какие летние? (показ картинок). Каким видом спорта занимаетесь вы?

Занятие спортом – это отличная возможность стать сильнее, получить такие нужные в жизни черты характера, как трудолюбие, упорство, ответственность, самоорганизация, воля и целеустремлённость.

Спорт – это большая вероятность найти отличных друзей, с которыми приятно проводить время и делиться своими достижениями. Одним словом, спорт – это полезно для здоровья, интересно и важно в жизни каждого человека. Даже если вы не планируете участвовать в Олимпийских играх, вы всегда можете заниматься любимым видом спорта для себя и поддержания здоровья и прекрасного самочувствия!

Итог занятия. Вот видите, сколько интересного нам рассказал наш «Цветик- семицветик» о здоровье.

-Скажите, ребята , что нужно делать , чтобы быть здоровым? Кто хочет быть здоровым?

Ответы детей