

Конспект занятия «Сохрани своё здоровье» Старшая группа.

Воспитатель
МДОУ детский сад №21 «Гнёздышко»
Дмитрук В.А.

Цели: Показать необходимость бережного отношения к своему здоровью;
Закрепить умения пользоваться средствами личной гигиены; Учить детей навыкам самомассажа; Закрепить знания частей тела, названий пальчиков; Развивать умственные способности детей, их интерес к окружающему миру и наблюдательность; Совершенствовать координацию движений.

Предшествующая работа: разучивание стихов про пальцы; разучивание движений в игре физминутке..

Оборудование: «посылка»- коробка, письмо, советы, колокольчик.

Ход занятия.

1. Игра сопровождается движениями, дети стоят взявшись за руки в кругу:

Здравствуй, Небо! *(руки вверх поднять)*
Здравствуй, Солнце! *(руками над головой описать большой круг)*
Здравствуй, Земля! *(плавно опустить руки вниз)*
Здравствуй,
наша большая семья! *(Все ребята берутся за руки и поднимают их вверх).*
Какие движения мы выполняли? Для чего?

2. Приветствие детей. - Давайте поприветствуем друг друга с помощью колокольчика. Дети, называя имя соседа в ласковой форме, передают друг другу колокольчик. Например:

- Здравствуй, Катенька! Дин-дон-дон!
- Здравствуй, Сашенька! Дин-дон-дон!

И так далее, пока колокольчик не обойдёт весь круг.

3. Совместное обсуждение «Что может здоровый человек?», «В чём преимущество здорового человека над больным?»

В воду сразу окунулись,
Прыгают по улице...
Ах, какие умницы!

- Зачем утром надо принимать водные процедуры, чистить зубы и делать зарядку *(чтобы быть бодрым, здоровым и весёлым весь день)*

4. Ребята, сегодня утром почтальон принёс нам посылку *(показать коробку)*. Давайте посмотрим, что в ней лежит. Письмо!

«Здравствуйте, ребята! Я узнал, что королева Простуда и зловерднй Ап-Чи решили захватить в плен всех детей. Я посылаю вам советы. Они нам помогут справиться с королевой Простудой и зловердным Ап-Чихом».

Ваш доктор

Айболит.

Советы:

По утрам не ленись-делай ...*(зарядку)*;

Дружи со спортом;

Обязательно утром умывайся и чисти...*(зубы)*

Одевайся по погоде, чтобы тебе не было ни холодно, ни жарко;

На улице побольше... *(двигайся), (чтобы королева Простуда и Ап-Чих к тебе не привязались)*;

Набегавшись, не пей холодной... *(воды)*

5. Физминутка. Выполнение движений под детскую песенку «Крылатые качели»

1 куплет *(Все ребята берутся за руки и прыгают под музыку)*

Припев *(выполнение движений в соответствии со словами)*

- Как почувствовали себя после физминутки? Для чего она необходима?

6. «Сказка про пальцы». - Давайте, ребята, помассируем каждый пальчик и расскажем «Сказку про пальцы»

Жили братья, не тужили,
Но однажды приуныли,
Стали думать и гадать,
Как же имена всем дать.
- Я хоть ростом не велик,
Но весёлый озорник.
Все стойте вы за мной,
Буду зваться я «Большой».
- Я указывать люблю
На цветы и на Луну,
Очень я внимательный
Палец «Указательный».
- Я стою посередине,
Буду зваться я отныне
«Средний» палец – удалец.
Вот какой я молодец.
- Брат один, как ни гадал,
Имя так себе не дал.
Но его не обижают,
«Безымянным» называют!
- Меньше всех я братьев ростом,
Ох, как маленьким непросто!
Но меня легко узнать,
Пусть «Мизинцем» будут звать.

Дети массируют пальцы, произнося стихи. Массаж такой полезно делать ежедневно.

7. Итог. - Я очень рада, что вы утром принимаете водные процедуры, чистите зубы. Надеюсь, что воспользуетесь советами доктора Айболита, и вам не страшны будут королева Простуда и зловредный Ап-Чхи.
8. -Что нового узнали сегодня на занятии?

-Для чего нужно делать зарядку, массаж, заниматься спортом?

