

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 13  
муниципального образования  
город Новороссийск

## *Конспект образовательной деятельности по формированию навыков ЗОЖ у дошкольников старшего возраста «Здоровье- это здорово».*



*Автор: Миронова ТС МБДОУ ЦРР№13*

**Цель:** Формировать основные навыки здорового образа жизни.  
Воспитывать желание заботиться о своем здоровье

**Задачи:**

формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, правильного питания, движения

- уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
- учить избирательно относиться к рекламе;
- развивать познавательный интерес и речь;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Возраст воспитанников:** старший дошкольный возраст.

**Виды деятельности:** двигательная коммуникативная, познавательно-исследовательская деятельность, речевое развитие.

**Образовательные области:** социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие.

## 1 этап: способствуем формированию у детей внутренней мотивации к деятельности

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
<p>воспитатель достает «волшебную коробочку» и просит детей достать по одной карточке. У каждого ребенка в руках оказывается карточка с изображением половины предметной картинки. Задача детей найти вторую половинку и с тем, у кого она находится образовать пару. Когда пары сформированы, дети приступают к приветствию:</p> <p><i>Здравствуй, друг! (здороваются за руку)</i> <i>Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)</i> <i>Где ты был? (теребят друг друга за ушко)</i> <i>Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)</i> <i>Ты пришел! (разводят руки в сторону)</i> <i>Хорошо! (обнимаются)</i></p> <p><i>Воспитатель:</i> Ребята, вы когда-нибудь задумывались, почему люди при встрече говорят друг другу «здравствуйте»? (ответы детей)</p> <p>Я спешу сказать вам – здравствуйте! Чтоб пожелать здоровья доброго.</p> <p>Вслушайтесь в это слово (произносит по слогам) «здрав-ствуй-те». Оно означает, что вы желаете человеку здоровья, ведь говорят, что здоровье, это самое дорогое в жизни каждого, это верно, как вы думаете? (ответы детей)</p>	<p>как здорово у вас получается</p>

## 2 этап: способствуем планированию детьми их деятельности

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
<p><i>Воспитатель.</i> Я знаю одну старую легенду.</p>	

<p>Знаете , что такое легенда (ответы детей) Хотите ее услышать(ответы детей)</p> <p>Давным – давно на горе Олимп жили – были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человеком. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – - куда бы его здоровье. Стали думать - решать куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека. Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов»!</p> <p>Ребята о чем эта легенда. Чему она учит нас? (ответы детей)</p>	<p>Именно так!</p> <p>Вы очень умные ребята!</p>
--	--

### 3 этап: способствуем реализации детского замысла

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
<p><b>Воспитатель.</b> Получается. здоровье –то, оказывается, спрятано и в тебе, и в каждом из вас. Верно?</p> <p>Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? (ответы детей)</p> <p>Что значит быть здоровым? (ответы детей). А ты как считаешь? А ты здоров?</p>	<p>-Точно!</p> <p>-Какие вы догадливые!</p>

Почему? (ответы детей).

**Воспитатель.** Хотите я открою вам маленький секрет?

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

Первый лучик вашего здоровья – это физические упражнения, или физкультура.

*(на модели солнца отрывает лучик с изображением физических упражнений).* Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

(ответы детей)-

*Укрепляют мышцы, закаляют организм.*

*Дарят нам бодрое, хорошее настроение.*

*Прогоняют сон.*

**Воспитатель.** А вы сами выполняете физические упражнения?

Где и когда? (ответы детей).

Ребята, давайте поделимся друг с другом, как мы тренируем мышцы своего тела.

Выбегайте, вставайте в круг.

**Ребята проводят свою импровизационную зарядку.**

**Воспитатель.** Здорово набрались сил, а вы знаете, что о зарядке есть много пословиц, я вот знаю такие;

Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается.

Как вы понимаете это выражение?

(ответы детей).

-Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать.

(ответы детей)

какие вы знаете? (ответы детей)

**Воспитатель.** Послушайте а вот такая пословица о чем она: «хочешь не хочешь, а

Интересно!

Молодцы, ребята!

какие вы умницы!

Супер!

какие

вы

есть надо».

Почему так пословица говорит?

Зачем человеку еда? (ответы детей)

**Воспитатель.** В магазинах продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство.

**Игра «Рекламный мячик»**

**Воспитатель начинает слова рекламы**

В мире лучшая награда –

Это плитка шоколада, верно? (ответы детей)

**Скажем правильно друзья**

В мире лучшая награда –

Это ветка винограда.

**Воспитатель начинает слова рекламы**

Знайте, дамы, господа:

«Сникерс» - лучшая еда, верно? (ответы детей)

**Скажем правильно друзья**

Будешь есть ты «Сникерс» сладкий –

Будут зубы не в порядке.

**Воспитатель начинает слова рекламы**

Я собою очень горд:

Я купил сегодня торт.

**Скажем правильно друзья**

Фрукты, овощи полезней:

Защищают от болезней.

**Воспитатель начинает слова рекламы**

Дает силы мне всегда

Очень жирная еда. Да?

догадливые!

Спасибо. Это отличная идея!

Отличная идея!

Точно. именно так !

**Скажем правильно друзья**

Дает силы нам всегда

Витаминная еда.

Верно!

**Воспитатель начинает слова рекламы**

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ты прав!

**Скажем правильно друзья**

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Воспитатель.** Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы знаете и умеете выбирать полезные продукты.

А вы знаете что есть в природе овощи и фрукты которые защищают от вредных микробов?

(ответы детей)

Как здорово у вас получается!

**Воспитатель.** Вы совершенно правы. И пословица такая есть: «Чеснок да лук – от всех недугов». Скажите, теперь вы догадались как же называется третий лучик здоровья?

(ответы детей)Полезная еда.

Точно!

**Воспитатель.** Пора уже и узнать как же называется третий лучик нашего здоровья, и я покажу вам фокус. Возьмите по бутылочке и загляните внутрь. Что там лежит?

*Дети. Ничего нет.*

**Воспитатель.** Сейчас мы посмотрим, кто же там прячется? Один, два, три – невидимка из бутылочки беги! Опустите бутылочки в воду.

Дети опускают бутылочки в емкость с водой и нажимают на них.

**Воспитатель.** Что за невидимка сидел в бутылочке?

*Дети. Это воздух.*

**Воспитатель.** Ребята все мы знаем:

Без дыхания жизни нет,  
Без дыхания меркнет свет,  
Дышат птицы и цветы,  
дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это, согласны?  
постараетесь глубоко вздохнуть и закрыть рот  
и нос ладошками.

*Дети глубоко вдыхают и закрывают рот и нос  
ладошками.*

**Воспитатель.** Что вы почувствовали?

Было комфортно?

Почему не смогли долго быть без воздуха?  
(ответы детей)

**Воспитатель.** Правильно! Это каждая  
клеточка вашего организма взбунтовалась:  
«Пришлите, пожалуйста воздух, а то мы  
погибаем!»

Давайте поможем нашему организму  
выполним с вами упражнение на дыхание.

**Упражнение на дыхание**

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

«Сердитый ежик». Присесть пониже, обхватив  
колени, опустить голову произнести «ф –р –р».

«Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе  
прокричать «а –у –у».

<p><b>Воспитатель.</b> Теперь понимаете почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?</p> <p><i>Дети. Чтобы наш организм обогатился кислородом воздухом .</i></p> <p><b>Воспитатель.</b> Точно, воздух богатый кислородом, - это чистый, свежий воздух. Так как же называется третий лучик здоровья? (ответы детей)Воздух.</p> <p>Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик с изображением воздуха.</p>	
--	--

**4 этап: способствуем проведению детской рефлексии по итогам деятельности**

Содержание	Обратная связь на высказывание детей
<p><b>Воспитатель.</b> Посмотрите, наше Солнышко улыбается, радуется за вас, потому что кажется мы нашли, куда же боги спрятали наше здоровье, верно? Давайте назовем , где же оно спрятано? (ответы детей)</p> <p>Я уверена, что вы сохраните здоровье, данное вам богами. и друг другу будем всегда желать. Что? (ответы детей)</p> <p>Будьте всегда здоровы! А мы сейчас отправимся на прогулку, чтобы на свежем воздухе, что</p>	<p>- Здорово! -Точно!</p> <p>Все верно!</p> <p>Хорошая идея!</p>

поделать? (ответы детей)

*Подышать свежим воздухом,  
поиграть, подвигаться, побегать,  
попрыгать и нагулять аппетит.*

Отличный выбор.