**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ**

**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**«БУДЬ ЗДОРОВ»**

Возраст детей 5-6 лет

**Цель:** формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Ход занятия

– Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (Ответы детей).

– Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

*Вот теперь ответьте мне:*

*Путь к загадочной стране,*

*Где живет здоровье ваше,*

*Все ли знаете друзья?*

*Дружно вместе скажем…* Дети отвечают «Да».

РОМАШКА ЗДОРОВЬЯ

– Ребята, я принесла ромашку здоровья, но она еще совсем маленькая и слабенькая. Если мы будем за ней правильно ухаживать, то она вырастит большая, сильная и красивая.

– С чего начинается здоровье? (Ответы детей)

– Верно! Оно начинается с **ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ**. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно и нужно есть, а какие вредны для здоровья. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки, а газированные напитки и разнообразные чипсы, наоборот приносят только вред.

– Давайте сыграем **в игру «Полезное-вредное»**. Я бросаю вам мяч и называю продукт, если он полезен организму, вы мяч ловите, а если вреден, то отбрасываете мяч обратно.

– Посмотрите, на нашей ромашке появился первый лепесток «ПИТАНИЕ», это первая составляющая часть крепкого здоровья.

– Ребята, мы говорили, что для здоровья необходимы **ВИТАМИНЫ**, а какие витамины вы знаете? (Ответы детей.)

– Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).

– Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказываю детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняю в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек и роста).

*Помни истину простую – Очень важно спозаранку*

*Лучше видит только тот, Есть за завтраком овсянку.*

*Кто жует морковь сырую Черный хлеб полезен нам,*

*Или сок черничный пьет. И не только по утрам.*

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины,*

*Ну а лучше съесть лимон*

*Хоть и очень кислый он.*

– А теперь давайте сыграем в **Игру «Совершенно верно!»**

Я зачитываю четверостишие о продуктах питания, если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

*1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,*

*И тогда ты точно будешь очень строен и высок.*

*2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить*

*Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.*

*3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:*

*Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.*

*4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.*

*И Сереже,Кате и Марине всем полезны витамины.*

*5. Наша Люба булки ела и ужасно располнела.*

*Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может пройти.*

*6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,*

*Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.*

– Посмотрите, на нашей ромашке появился второй лепесток **«ВИТАМИНЫ»**, это вторая составляющая часть крепкого здоровья.

– Ребята, а если мы будем правильно питаться, есть только полезные продукты, много фруктов и овощей, но есть их не мытыми или грязными руками, это принесет нам здоровье? (Ответы детей)

– Верно, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и каши! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. Посмотрите, какие микробы живут на ваших руках. Демонстрирую изображения микробов.

– Какие правила личной гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Чаще мыть руки, использовать носовые платки)

– Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

*Ускользает, как живое, Лег в карман и караулит*

*Но не выпущу его, Реву, плаксу и грязнулю,*

*Белой пеной пенится, Им утрет потоки слез,*

*Руки мыть не ленится. Не забудет и про нос.*

(Мыло) (Носовой платок)

*Вот какой забавный случай:*

*Поселилась в ванной туча.*

*Дождик льется с потолка*

*Мне на спину и бока.*

*До чего ж приятно это!*

*Дождик теплый подогретый,*

*На полу не видно луж.*

*Все ребята любят …*

(Душ)

– Посмотрите, на нашей ромашке появился третий лепесток **«ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»**, это третья составляющая часть крепкого здоровья.

– Ребята, наш организм очень умный, если мы будем кушать всегда в одно и тоже время, в одно время ложиться спать, он привыкнет к этому. Тогда перед обедом у нас всегда будет хороший аппетит, а к вечеру захочется спать. А теперь подумайте, что будет, если мы все это будем выполнять когда угодно, в разное время кушать, вставать и ложиться спать? (Ответы детей).

– Верно, организм не будет к этим процедурам готовиться заранее. Перед завтраком или обедом у нас не будет аппетита, утром не захочется просыпаться и вставать, если мы поздно легли спать, и весь день будем сонными и грустными. Чтобы этого не произошло, что необходимо соблюдать? (Ответы детей)

– Конечно же, это **РАСПОРЯДОК ДНЯ**. Он очень помогает все успеть выполнить за день.

– Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток **«РАСПОРЯДОК ДНЯ»**, это четвертая составляющая часть крепкого здоровья.

– Ребята, в нашем распорядке дня обязательно должна быть **УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА**. Как вы думаете почему? (Ответы детей)

– Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику, она помогает проснуться, заряжает энергией на весь день.

*Прогоню остатки сна Чтобы нам не заболеть*

*Одеяло в сторону, И не простужаться*

*Мне гимнастика нужна Мы зарядкой с тобой*

*Помогает здорово. Будем заниматься.*

*По утрам зарядку делай*

*Будешь сильным,*

*Будешь смелым!*

– Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток **«ЗАРЯДКА»**, это пятая составляющая часть крепкого здоровья.

– Чтобы быть сильным и здоровым по утрам мы делаем зарядку, что надо делать в течение дня? (Ответы детей)

– Верно, необходимо много двигаться, играть в подвижные игры и заниматься спортом.

– Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!**Игра «Потопаем-похлопаем».** Я показываю картинки с различными видами спорта и другими видами деятельности, а вы, увидев спорт – хлопаете, а другую деятельность – топаете.

– Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток **«СПОРТ»**, это шестая составляющая часть крепкого здоровья.

– И еще одна деталь, от которой укрепляется здоровье – это прогулки на свежем воздухе в любую погоду, обливание водой, а летом конечно купание в реке и загорание на солнце – все это как можно назвать одним словом? (Ответы детей)

– Конечно же, это – **ЗАКАЛИВАНИЕ**. Оно укрепляет здоровье, делает нас сильными, крепкими, здоровыми, и никакая простуда будет не страшна.

– Какие еще способы закаливания вы знаете? (Ответы детей)

– Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток **«ЗАКАЛИВАНИЕ»**, это седьмая составляющая часть крепкого здоровья.

– Посмотрите, какая расцвела ромашка, это ромашка-здоровья. Вы молодцы! Устали? Вот как, оказывается, трудно вырастить «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного, а наше здоровье будет расти и крепнуть, если вы будете за ним следить и ухаживать за ним.

Вместе с детьми делаем вывод, который они должны хорошо усвоить:

* не есть и не пить на улице;
* всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета,
* есть только из чистой посуды,
* есть только мытые овощи и фрукты;
* когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
* соблюдать распорядок дня,
* делать утреннюю гимнастику,
* больше гулять, играть в подвижные игры.