

## Конспект занятия с использованием здоровьесберегающих технологий «Сбор витаминов здоровья»

Выполнила:  
Завьялова Ирина Сергеевна

**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.

Предшествующая работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение книги «Мой додыр» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».

### **Задачи:**

#### **Предметные:**

- развивать кругозор, мышление, обогащать словарный запас;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

#### **Личностные:**

На уроке формировались:

- научить детей нести личную ответственность за свое здоровье, принимать правильное решение, т. е. определять конкретные действия, их последовательность и порядок, ориентированные на сохранение собственного здоровья.

- формирование внутренней позиции дошкольника на уровне бережного отношения к природе;

- формирование адекватной самооценки;

#### **Метапредметные задачи:**

учащиеся должны уметь:

-формулировать учебную задачу занятия, наблюдать, рассуждать, отвечать на поставленные вопросы.

- соблюдать правила ЗОЖ.

**Оборудование:** презентация с этапами урока.

### **Ход занятия**

**Учитель:** Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Симку. Она бежала в аптеку. Оказывается, Нолик заболел. Сейчас мы расскажем Симке, что надо делать, чтобы не болеть. Для этого мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье.

**Учитель:** 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.

**(Слайд 1)**

**Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»**

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим **на карту нашего путешествия**. Посмотрите, сколько здесь разных улиц. (Рассматривают карту-схему, которая находится на доске). И первая улица, на которую мы с вами попадаем, это улица **Витаминная**. **(Слайд 2)**

**Витамин А (Слайд 3)**

Расскажу вам, не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке, винограде,  
В масле, перце и салате,  
Съешь меня – и подрастёшь,  
Будешь ты во всём хорош!  
Помни истину простую,  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или пьёт арбузный сок!

Если хотите хорошо **расти**, хорошо **видеть** и иметь **крепкие зубы**, то вам нужен **витамин А**.

- Давайте отгадаем в каких фруктах и овощах есть витамин А.  
(посмотреть на слайде 3)

С закрытыми глазами **по вкусу** определить, что это?

(киви, яблоко, банан, тыква)

(лимон, груша, морковь)

**Витамин В (Слайд 4)**

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Банан, курица, кефир,  
Дрожжи, курага, орехи,  
Вот для вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я,  
Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку,  
Съесть за завтраком овсянку!  
Чёрный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

**Витамин В** - улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не огорчаться по пустякам, то вам нужен - витамин В.

**Витамин С (Слайд 5)**

Землянику ты сорвёшь,  
В ягоде меня найдёшь.  
Я в смородине, капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоле и картошке,  
В помидоре и горошке.  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины!  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

- Его называют витамином здоровья. Он прячется в чесноке, капусте, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах. В саду ли в огороде вы его всегда найдёте. А кто летом в лес пойдёт, тот нас в корзине принесёт. Если вы хотите

реже простужаться, быть бодрыми и быстрее выздоравливать при болезни, то вам просто необходим **витамин С**.

Да, свежие фрукты и овощи, очень полезны для нашего здоровья, потому что в них содержатся витамины, которые укрепляют наш организм и помогают бороться с болезнями!

А сейчас давайте проверим хорошо ли вы знаете овощи и фрукты.

Для этого мы с вами поиграем в игру-эстафету.

Нам нужно разделиться на две команды (колонны) по 3 человека в каждой, капитаном первой команды будет Лиза, называйте вашу команду:

### **1- «Апельсинка»**

**Наш девиз:**

Мы как дольки апельсина.

Мы дружны и не делимы.

Капитаном второй команды будет Катя, называйте вашу команду:

### **2- «Неболейка»**

**Наш девиз:**

Овощ кушаю всегда,

Не болею никогда!

По моей команде, вы по очереди берёте по одной картинке с фруктом команда «Апельсинка» с овощем команда «Неболейка» и добегаете до 2 стола, кладёте карточку на стол и убегаете в конец колонны своей команды. Чья команда выполнит задание, ровненько строится в колонну, и капитан поднимает руку.

Ну что постарались, молодцы, садитесь отдыхайте!

**Дети садятся на стульчики.**

### **Физминутка для глаз**

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

**Учитель:** Я прочту вам стихотворение о здоровье:

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок черничный пьёт.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

**А сейчас игра для пальчиков: «Мы делили апельсин»**

Мы делили апельсин.*(Сжимаем ручку в кулачок)*

Много нас, а он один!*(Крутим кулачком вправо-влево)*

Эта долька для ежа,*(Разгибаем большой пальчик)*

Эта долька для чижа,*(Разгибаем указательный пальчик)*

Эта долька для утят,*(Разгибаем средний пальчик)*

Эта долька для котят,*(Разгибаем безымянный пальчик)*

Эта долька для бобра,*(Разгибаем мизинчик)*

Ну, а волку - кожура!*(Открытую ладошку поворачиваем вправо-влево)*

Он сердит на нас - беда!*(Берем вторую ручку и двумя руками показываем волчью пасть)*

В домик прячемся - сюда!*(Складываем руки домиком)*

Хорошо пальчики поиграли!

**Учитель:** ну что, продолжаем наше путешествие и отправляемся на другую улицу, которая называется **Физкультурная**. (Слайд 6-7)

Чтоб расти и развиваться

Не по дням, а по часам,

Нужно спортом заниматься

И зарядкой по утрам.

Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте покажем нашим гостям, что мы делаем с вами по утрам в детском саду (Ответы детей - утреннюю зарядку)

### **Физкультминутка.**

Утром рано умывались (вращение головой)

Полотенцем растирались (ножницы)

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись (наклоны)

И друг другу улыбались (повороты)

Вот здоровья в чём секрет (потягиваемся)

Всем друзьям физкульт-привет! ( машем руками)

**Учитель:** Молодцы! Присаживайтесь со мной на пол.

Дети садятся на пол.

Ребята, чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей) Хорошо и это вы знаете! (Слайд 8-11)

**Учитель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и делать зарядку! Нужно выполнять правила личной гигиены.

И последняя, самая главная улица, это **улица Чистоты**. (Слайд 12)

Закаляйся-принимай контрастный душ.

– Какие правила гигиены вы соблюдаете? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы, купаемся, надевать чистую одежду и т.д.)

– Для чего нам соблюдать эти правила? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы смыть микробы.)

– Микробы попадают в организм, когда мы чихаем и кашляем, не прикрывая рот; если не моем руки перед едой, после туалета; не моем овощи, фрукты.)

Помогают нам бороться с микробами, помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

**(МЫЛО)**

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)**

Должен быть всегда в кармане

У Катюши, Миши, Тани,  
Тети Люды, дяди Пети  
И у всех людей на свете.  
Без него никак нельзя!  
Надо брать с собой, друзья,  
В театр, парк иль на каток  
Чистый...

**(носовой платок)**

**Учитель:** Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Я думаю и Нолик понял, что надо делать, чтобы не болеть.

Подойдите ко мне пожалуйста, давайте повторим для Симки и Нолика, что нужно делать чтобы не болеть!

- всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета;
- когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
- есть только мытые овощи и фрукты;
- есть только из чистой посуды;
- Чистить зубы, утром и вечером.

**Подведение итогов.**

**Сегодня на уроке:**

- Я узнал(а) .....
- Мне было интересно.....
- Теперь я могу.....
- О чем еще мы говорили на уроке?

- Закончите предложение:

Здоровый образ жизни - это ... (выбор на дереве решений)

**Вывод:** Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека.

Покажите, с каким настроением вы закончили урок!

- Желаю вам крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения.

Будьте здоровы!