

Конспект занятия по ЗОЖ

Тема: « Я здоровым быть хочу»

Цель: Приобщение к физической культуре, здоровому образу жизни и формирование представлений у детей 6-7 лет о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры
2. Расширить круг эмоционально привлекательных для детей форм получения информации о здоровом образе жизни, методов и приемов, активизирующих познавательную активность детей.
3. Воспитывать качества личности направленные на бережное отношение и заботу о собственном здоровье.
4. Создание атмосферы сотрудничества между детьми и воспитателем группы.
5. Развитие саморегуляции двигательной активности в игровой деятельности, развитие мотивации и способности к саморегуляции собственного настроения.
6. Закрепить знания о ЗОЖ.

Ход занятия:

Ребята сегодня мы с вами запланировали попасть в страну «Здоровье». Эта страна находится совсем близко от нас, но попасть в нее не так просто. Только подготовленные могут туда войти. Как вы думаете у нас получится? Но все не так просто, жители этой страны зашифровали слово. Чтобы узнать, надо разложить эти карточки в порядке возрастания и прочесть полученное слово (*получается слово – забота*).

Молодцы, разгадали первую загадку. Значит, сегодня мы продолжим наш путь в страну Здоровье. Ну, готовы? А на чем отправимся в путь?

Игра «Транспорт»

Раз, два ,три, четыре, пять- будем транспорт называть!

По земле пассажиров возят

Машина, автобус и поезд!

Самолет идет на взлет

Корабль по морю плывет!

Дети проходят на ковер где расположено солнышко без лучей

Ребята, вам не кажется что солнышку чего-то не хватает? (*Да, не хватает лучей*). Куда же нам дальше идти? (*Оглядываются и находят карту*).

Дальше дети идут по плану и находят конверт в нем задание- загадка

Мы по часам гуляем, едим

Мы каждый день соблюдаем... (*режим*)

Правильно. А что такое режим? А зачем его нужно соблюдать? А вы соблюдаете режим? Сейчас мы проверим

Дидактическая игра «Когда это бывает?» (с мячом)

После выполнения задания дети получают ленточку и прикрепляют ее к солнышку. Вот один лучик вернулся, отправляемся дальше на поиски.

Находят по плану следующее задание-загадка

Про нее говорят, что она залог здоровья... (*чистота*)

Правильно. А что поможет нам содержать наше тело в чистоте?

(*гигиенические процедуры*). А какие гигиенические процедуры вы знаете? (*ответы детей*)

Игра с элементами самомассажа.

Умываемся мы чисто,
Вытираемся мы быстро!
Так опрятны, аккуратны,
Что смотреть на нас приятно.

Сейчас мы узнаем, помните ли вы, какие предметы гигиены помогают нам содержать наше тело в чистоте.

Игра « Чудесный мешочек» (с предметами гигиены) Дети садятся на ковер по-турецки и по очереди достают из мешочка разные предметы и рассказывают, для чего они нужны.

Молодцы справились с заданием. А вот и еще один лучик вернулся к солнышку. Двигаемся дальше.

А вот еще одна загадка:

Болеет мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...*(спорт)*

Посмотрите, для нас снова приготовили задание

Дидактическая игра «Разрезные картинки. Виды спорта». (Часть детей получает картинку с видом спорта, а другая часть со спортивным оборудованием. Дети садятся за столы и складывают картинки, а потом рассказывают о виде спорта и подбирают кому что нужно)

Молодцы. А вы спортом занимаетесь? *(ответы детей)*. А каким, когда?

Чтобы здоровье было в порядке

Не забывайте вы о... *(зарядке)*

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

Физкультминутка

Все выходят по порядку-*(ходьба на месте)*

Раз – два – три - четыре!

Дружно делают зарядку-
Раз – два – три - четыре!
Руки выше, ноги шире!
Влево, вправо, поворот,
Наклон назад,
Наклон вперед.
На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
Ножки в стороны,
Ножки вкось
Ножки вместе,
Ножки врозь
Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем.
А потом их развернем.
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрее, быстрее.
Хлопай, хлопай веселей.

Молодцы, еще один лучик получили. Отправляемся дальше?
Дети по карте находят еще один конверт с заданием-загадкой
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Витаминами полна
Вот полезная...*(еда)*

А вы знаете, какая еда полезная? *(ответы детей)* Ребята посмотрите на карте видно, что осталось еще одно задание.

Дети находят еще один конверт с заданием «Вредные и полезные привычки». Ребята, а вы знаете что такое «привычки»? *(ответы детей)*. А какие бывают привычки? Я сейчас буду рассказывать, если вы услышите хорошую привычку – хлопайте в ладоши, а если вредную – топайте ногами.

Нет приятнее занятия,
Чем в носу поковырять
Всем ужасно интересно,
Что там спряталось внутри
А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.
Разбросал я книги, вещи
И искал их целый вечер.
Мою грязную посуду,
Пол помыть я не забуду.
Пылесосом убираю
Пыли я не оставляю.
Ногти очень грызть люблю,
Всех микробов я ловлю.
Чисто с мылом я умоюсь,
У меня опрятный вид.

Молодцы. Получайте еще один лучик здоровья.
Ой, а здесь еще одна загадка:
На лице она цветет,
И от радости растет.
Если ты ее подаришь,
То счастливей каплю станешь.
Она мигом обернется,
И к тебе скорей вернется... *(Улыбка)*.

Правильно. А когда мы улыбаемся? (когда у нас хорошее настроение, когда нам радостно, весело). А хорошее настроение это еще один компонент здоровья! Поэтому почаще улыбайтесь. Получайте последний лучик. Посмотрите, какое замечательное солнышко получилось!
Вот мы и узнали главные секреты страны Здоровья! Давайте повторим, что поможет нам сохранить здоровье.

Игра « Доскажи словечко»:

В здоровом теле – здоровый дух.
Береги платье с нову, а здоровье смолоду.
Кто спортом занимается – тот силы набирается.
Не думай быть нарядным, а думай быть здоровым.
Чтобы больным не лежать, надо спорт уважать.
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Ждут повсюду нас друзья: солнце, воздух и вода!
Спасибо ребята, вы все большие молодцы!!!

