

Тема ООД: «Я учусь правильно организовывать и охранять свою жизнь и здоровье»

**Оборудование:**

• **оборудование:** мяч, скакалки, полезные продукты: фрукты и овощи, предметы ухода за собой: расческа, зубная паста и щётка, мыло.

• **мультимедийное:** проектор, песня «Мы за здоровый образ жизни», презентация, аудиозапись «Весёлая зарядка».

**Интеграция областей:** социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

**Цель:** поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- учить правильно организовывать и охранять свою жизнь и здоровье.

Формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов питания, для чего они нужны человеку.

**Оздоровительные:**

-продолжать учить самостоятельно следить за своим здоровьем и бережно к нему относиться, заботиться о своём здоровье, беречь его.

**Воспитательные:**

-воспитывать способность группировать предметы, закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья, формировать заботливое отношение к здоровью;

-воспитывать уважительное и доброжелательное отношение детей друг к другу;

-прививать любовь к физкультуре и спорту.

**Предварительная работа:**

1. Проводились беседы о питании, о полезных продуктах питания, о необходимости и пользе разных продуктов.

2. Беседы о здоровье, о спорте, о пользе физкультуры.
3. Беседы о витаминах и их полезных свойствах, о влиянии витаминов на разные органы человека.
4. Заучивание пословиц и поговорок о еде, о здоровье.
5. Чтение художественной литературы о здоровье, о еде, о гигиене и чистоте тела, К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазная».
6. Рассматривали строение тела человека.
7. Дидактические игры по теме.

Словарная работа:

Продолжительность занятия: 30 минут

Этапы	Содержание деятельности	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Время
Организационный этап:	Дети заходят в группу под песню «Мы за здоровый образ жизни», Приветствие, тема занятия.	Встают около воспитателя. - Ребята, а когда мы здороваемся, мы что желаем друг другу? - А что такое, здоровье?  - А кто, хочет быть здоровым?	Дети: мы желаем здоровья).  Дети – это сила, красота, ум, когда всё получается, когда человек не болеет, веселый, может всё делать, прыгать, бегать, когда у человека ничего не болит, когда человек улыбается, у него хорошее настроение). Дети: я, я, я...	5 минут
Вводная часть (Мотивация)		Замечательно, я рада, что вы все хотите быть здоровыми. Сегодня мы с вами отправимся в страну «Здоровья». Давайте, покружимся и скажем волшебные слова: «Покружились, покружились и в стране «Здоровья» мы очутились».		



Изображение Мойдодыра.		<p>-Ребята, подумайте и скажите, если вы заболите, у вас поднимется температура, заболит горло, живот, что делают ваши родители?</p> <p>-Правильно, вас лечат, по мере необходимости обращаются за помощью к медицинским работникам. Врач оказывает вам медицинскую помощь. У нас в стране каждый человек имеет право на бесплатное медицинское обслуживание. Но прежде всего мы сами должны заботиться о своем здоровье. О том, как вы сможете себе помочь, мы сегодня и поговорим.</p> <p>- А кто из вас может ответить на вопрос: каким образом человек может заботиться о своем здоровье? А как можно укрепить своё здоровье?</p> <p>- Молодцы. Много вы знаете. Заботиться о своём здоровье нужно каждый день. Давайте начнём с самого утра.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика «Утро»</b> Здравствуй, солнце золотое! Здравствуй, небо голубое! Здравствуй, вольный ветерок! Здравствуй, маленький дубок! Мы живём в родном краю, всех я вас – люблю! -Ребята как вы думаете в стране «Здоровья»</p>	<p>Дети: Лечат сами или обращаются к врачу.</p> <p>Дети: Нужно заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, соблюдать правила гигиены, закаляться, правильно питаться.</p>	
---------------------------	--	--	---	--

Встают в круг

кто следит за порядком? Мойдодыр все знает о том, что связано со здоровьем. И приготовил вам задания, чтобы проверить ваши знания.

**Игра-задание «Что полезно для здоровья»**

-Я вам буду читать вопросы от Мойдодыра, а вы, что полезно для здоровья – хлопаете, что не полезно для здоровья – молчите.

1. Заниматься физкультурой, 2. Правильно питаться, 3. Хорошо высыпаться, 4. Есть грязными руками, 5. Есть овощи и фрукты, 6. Пить Коко – колу, 7. Соблюдать режим дня, 8. Много есть конфет, 9. Закаляться, 10. Не соблюдать гигиену, ходить грязным, 11. Есть полезные продукты, 12. Есть грязные, не мытые овощи и фрукты.

**Игра «Аппетитная карусель»**

Дети садятся в круг лицом внутрь. Воспитатель говорит: «Сейчас мы с вами поиграем в игру «Аппетитная карусель». Вы по очереди передаёте мяч и произносите слова, связанные с полезной едой, продуктами. Тот, кто не сможет вспомнить очередное слово в течение 15 секунд – пропускает ход и передаёт мяч следующему игроку. Начинает игру тот, кому я брошу мяч.

Садятся в круг



Дети Мойдодыр







-Активных отдых на открытом воздухе

-Свободное время

-Сон



Активный отдых на открытом воздухе



Свободное время



Сон



Активный отдых на открытом воздухе



Свободное время



Сон



Активный отдых на открытом воздухе



Свободное время



Сон

образ жизни.

Здоровый образ жизни :

-Здоровое питание;

-Правильный отдых;

-Занятия физкультурой;

-Настроение;

-Экология;

-Режим дня.

-Долголетие и высокая трудоспособность невозможны без активного двигательного режима.

Самое дорогое у человека - это движение. Движение - основа жизни.

-Наш организм постоянно нуждается в насыщенном кислородом воздухе.

- Режим дня - рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение всего дня.

-Правильно организованный режим дня - одна из основных составляющих здорового образа жизни. Мы за здоровый образ жизни.

-Долголетие и высокая трудоспособность невозможны без активного двигательного режима.

Самое дорогое у человека - это движение. Движение - основа жизни.

Дети: принимать прохладный душ, ходить в бассейн, бегать по траве босиком, плавать в реке, в море - летом; много гулять; кататься на велосипеде, на лыжах, на коньках, на санках, ледянках.

		<p>-Наш организм постоянно нуждается в насыщенном кислородом воздухе.</p> <p>- Режим дня - рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение всего дня.</p> <p>-Правильно организованный режим дня - одна из основных составляющих здорового образа жизни. Мы за здоровый образ жизни</p>		
Заключительная часть		<p>Ребята, вы сегодня много узнали и рассказали Мойдодыру о здоровье, и я вижу, что вы все здоровые, красивые, весёлые, радостные, с улыбкой на лице. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может нам принести здоровье?</p> <p><u>Воспитатель:</u> Конечно, нет! Давайте же подарим друг другу и гостям свои улыбки и хорошее настроение. Доброго всем здоровья!</p> <p>Ребята, не забывайте делать всё, о чём мы сегодня с вами говорили и тогда будете здоровыми.</p>	Дети: нет	3 минуты
Рефлексия		<p>- Каких помощников здоровья, вы знаете?</p> <p><u>Воспитатель:</u> Я вам предлагаю поиграть в игру. Я буду называть действия, если вы считаете, что их надо выполнять, то будете</p>	Дети: (труд, сон, солнце, воздух, вода).	2 минуты



дружно хлопать в ладоши.

Чтобы быть здоровым, надо:

- закаляться,
- делать зарядку,
- чистить зубы,
- умываться,
- мыть чаще руки,
- ходить без шапки,
- есть снег,
- одеваться по погоде,
- больше гулять на свежем воздухе,
- мало двигаться,
- заниматься спортом,
- есть много сладкого.

