

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

**Конспект ООД в старшей группе по формированию
ЗОЖ «В поисках цветка здоровья»**

Воспитатель

Мулюкова И. И.

Конспект ООД в старшей группе по формированию ЗОЖ детей «В поисках цветка здоровья»

Образовательная область: физическое развитие

Цель: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
- Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.
- Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.
- Закрепить основные понятия: личная гигиена, витамины, полезные продукты.

Развивающие:

- Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.
- Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Материалы и оборудование:

Ход образовательной деятельности:

Воспитатель собирает детей около себя:

- Здравствуйте, ребята. Я рада встречи с вами. Меня зовут Ирина Ивановна. А как вас зовут? Назовите хором ваши имена. Очень приятно!

Введение в ситуацию

- Ребята, какое у вас настроение? Ответы детей.
- Как ваше здоровье? Как вы себя чувствуете? Ответы детей.

Создание проблемной ситуации.

- А вот я, к сожалению, чувствую себя нехорошо. Но я слышала, что есть такой цветок здоровья, который хранит в себе секрет. Он может мне помочь. Но лепестки цветка разбросал ветер.
- Что мы можем сделать в этой ситуации? Что вы можете предложить? Ответы детей.
- Ну что же, ребята, отправляемся в путешествие за цветком здоровья.
- Все знают, что ходьба пешком очень полезна как для детей, так и для взрослых.

Разминка

Дети маршируют.

- Ребята, дождик пошел, как бы ноги не намочить (ходьба на пятках)
- Выглянуло солнце, дотянитесь до солнышка (ходьба на носочках)
- Бегут после дождика ручейки (бег)

Спокойная ходьба.

- Ребята, посмотрите, на дорожке лежат осенние листья. Наверно, ветер их сюда принес.

Воспитатель поднимает листья.

- Ребята, а листья не простые, под ними оказывается загадки. Отгадаем?

Воспитатель читает загадки:

1. Ускользает, убегает, как живое, но я его не выпущу.

Белой пенкой пенится, ручки мыть не лениться (*мыло*)

2. Мягкое, ворсистое,

Вытрет тело чистое! (*полотенце*)

3. Она у каждого своя,

Чужую брать никак нельзя.

Она почистит зубы ловко,

Волшебница — ... (*зубная щетка*)

4. Из железа, из пластмассы,

Дерева, колючек даже —

Не получится причёска,

Если нет у вас ... (*расчески*)

Ребята, о чем все эти загадки? Ответы детей.

- И мыло, и полотенце, и зубная щетка, и расческа — все это предметы личной гигиены? Пользоваться ими может только один человек.

Находят первый лепесток «Гигиена»

- А нам пора отправляться дальше. Перед нами туннель и через него обязательно надо проползти, чтобы найти следующий лепесток.

Мы попали на полянку «Спортивная»

- Ребята, я знаю людей, которые ведут здоровый образ жизни и любят заниматься спортом. Как они называются?

- Правильно, спортсмены. Я буду называть вам спортсмена, а вы будете показывать, что он делает.

Игра «Фигура замри!»

Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три —

Боксера (упражнение с гантелями, штангиста, лыжника, прыжки в высоту) покажи.

Второй лепесток «Занятия спортом»

- Нам пора двигаться дальше. Дети проходят по коврикам.

Полянка «Безопасность»

- Ребята, посмотрите, в корзине находятся кубики с опасными и неопасными предметами. Что бы найти следующий лепесток надо в красный обруч

отнести кубики, на которых изображены опасные предметы, а в зеленый, на которых изображены неопасные предметы.

Игра «Кубики»

Третий лепесток «Безопасность».

- Продолжаем наш путь. Нам необходимо пройти по бревнышку, чтобы найти следующий лепесток.

Полянка «Правильное питание»

- Ребята, зачем нужно правильно питаться? Правильно, правильное питание укрепляет весь наш организм, организму легче бороться с болезнями.

Посмотрите, ветер разбросал части картинок с изображением полезных продуктов. Чтобы все исправить, надо найти у кого из товарищей есть такая же часть картинки и соединить их вместе.

Игра в парах «Собери целое»

Четвертый лепесток «Правильное питание»

- Отправляемся дальше. Надо пройти между пеньков, не задевая их.

Полянка «Свежий воздух».

- Чувствуете какой здесь свежий воздух.

Дыхательная гимнастика.

Упражнение «Дышим по - разному»

1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.
4. Вдох и выдох через одну половину носа
5. «Подуем на одуванчик»

Пятый лепесток «Свежий воздух»

Рефлексия.

- Вот и наш цветок здоровья. Я узнала секрет цветка и с вами им поделюсь. Если вы будете соблюдать все эти правила, о которых мы с вами говорили, а какие эти правила, помните? Гигиена, занятия спортом, безопасность, правильное питание, свежий воздух, то всегда будете здоровы

1. Ускользает, убегает, как живое, но я его не выпущу.
Белой пенкой пенится, ручки мыть не лениться (*мыло*)
2. Мягкое, ворсистое,
Вытрет тело чистое! (*полотенце*)
3. Она у каждого своя,
Чужую брать никак нельзя.
Она почистит зубы ловко,
Волшебница — ... (*зубная щетка*)
4. Из железа, из пластмассы,
Дерева, колючек даже —
Не получится причёска,
Если нет у вас ... (*расчески*)