

Цикл занятий по ЗОЖ «Дерево здоровья»

Конспект НОД по формированию знаний о здоровом образе жизни

«Дерево здоровья» в средней группе.

Цель: Сформировать знания детей о здоровом образе жизни.

Задачи

Обучающие

- Формировать знания о здоровом образе жизни;
- Закреплять представления детей о разных видах спорта, о важности для здоровья занятия спортом;

Развивающие

- Развивать у детей быстроту мышления, внимание, память;
- Развивать у детей слуховые ощущения

Воспитательные

- Воспитывать бережное отношение к своему организму;
- Воспитывать у детей представления о простейших мероприятиях, направленных на сохранение здоровья;
- Воспитывать умение внимательно выслушивать педагога и своего товарища, отвечать на вопросы.

Материалы и оборудование:

Картина 40/60 «Дерево», 5 цветков с советами, картинки с изображением спортсменов, ноутбук, экран

Словарная работа: велосипедист, фигуристка, хоккеист, лыжник

Предварительная работа:

Спортивная разминка «Любим спортом заниматься»;

Игровая мотивация:

Воспитатель просит подсказать мальчику Косте, что делать, чтобы быть здоровыми.

Воспитатель. Ребята, я встретила своего соседа, мальчика Костю. Ему было грустно. Я спросила его, почему он грустный? И Костя рассказал, что болеет и не может ходить в детский сад. Ребята скажите, а когда человек болеет он, что еще не может делать?

Ответы детей. Играть, гулять, ходить в гости.

Воспитатель. Костя попросил узнать у вас, что надо делать, чтобы быть здоровым?

Ответы детей.

Воспитатель. Есть такая поговорка «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Воспитатель. Я подумала и решила подарить, Косте «Дерево Здоровья».

Воспитатель прикрепляет на мольберт фотографию ДЕРЕВА. Но чтобы Костя выздоровел нужно чтобы дерево зацвело, а цветы на нем не простые, а с советами — как быть здоровым. Ребята поможем Косте?

Ответы детей. Да.

Воспитатель. Ребята смотрите кто-то к нам в гости спешит?

Чтобы не был хилым, вялым

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке

Делай каждый день...

(дети отвечают хором - зарядку)

Воспитатель: Ой, да это же «Зарядка».

На экране появляется герой- «Зарядка». Я веселая Зарядка, я пришла к вам в гости, чтобы было все в порядке со здоровьем Кости.

Воспитатель. Ребята , а вы знаете , что зарядка младшая сестра спорта и физкультуры? Ребята, скажите, а зачем заниматься спортом? А как мы занимаемся спортом?

Ответы детей. Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем подвижные и спортивные игры, играем в хоккей, катаемся на коньках на велосипеде.

Воспитатель. Ребята, а у нас есть веселая разминка «Любим спортом заниматься, будем очень мы стараться» Разминка 3 минуты.

Воспитатель. Раз вы ребята так дружны со спортом, то Зарядка проверит ваши знания, и сейчас покажет картинки спортсменов. Посмотрите и скажите, как называются спортсмены, и каких предметов у них не хватает? (Презентация на экране)

Ответы детей. Лыжник - лыжи, фигуристка – коньки, велосипедист – велосипед, хоккеист – клюшка и т. д.

Воспитатель. Ребята «Зарядка» прощается с нами, но она оставила нам в подарок цветок с советом: **«Спорт и физкультура»**.

Воспитатель. А сейчас мы попрощаемся с Костей, но он к нам еще вернется, ведь дерево пока не зацвело.

Конспект занятия по ЗОЖ для детей среднего дошкольного возраста

Тема: «Полезные и вредные продукты»

Цель: Сформировать знания детей о правильном питании.

Задачи:

Учить различать полезные и вредные продукты;

Закрепить у детей представления о полезности тех или иных продуктов питания;

Уточнить знания детей о правилах здорового питания;

Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье

Предварительная работа: беседы о продуктах питания, знакомство с обобщающим понятием «продукты питания».

Дидактический и наглядный материал: телефон, посылка, продукты питания, ведро, плакат, корзины, карточка с правилами здорового питания, «витаминные тарелки» экран, ноутбук.

Словарная работа: вещества, витамины, полезные и вредные продукты, разнообразная еда.

Ход занятия:,

Воспитатель: Ребята, к нам в гости опять пришел мальчик Костя, давайте поздороваемся. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте!

Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь». Ребята Костя ждет от нас помощи в получении новых советов как быть здоровым. Поможем?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, мне на телефон пришло сообщение, оно от жителей страны Неболейка. Они пишут, что раньше они никогда не болели, бегали, играли, веселились, а сейчас у них болят животы! Надо помочь жителям. А для этого я их попросила прислать нам посылку, и положить в нее то, что они кушают. Давайте, посмотрим, что в этой посылке. (в посылке чипсы, сухари, кола). Ребята, а я поняла, почему жители страны Неболейка заболели. А вы поняли?

Ответы детей.

Воспитатель: Посмотрите, чем они питаются, что это? Разве можно кушать чипсы и пить газировку? Почему? Это вредные продукты, они вредят нашему здоровью. (Выбросить вредные продукты)

Воспитатель: Посмотрите, у меня есть плакат, что на нем изображено? (дети перечисляют) А одним словом – это (продукты)? Ребята, а вы знаете, что бывают продукты полезные для нашего здоровья, а бывают и вредные. А что содержится в продуктах, которые полезны для нас, почему они полезные? (содержатся витамины, питательные вещества). Благодаря им у нас лучше видят глаза, здоровые зубки и кости, лучше работает сердце, мы становимся сильными и не боеем. Продукты, которые вредны для нашего организма – это жареное, соленое, острое, а также вредно есть много сладкого, может заболеть живот, зубки, как у наших жителей страны Неболейка.

Воспитатель: Посмотрите на плакат, давайте подумаем, чем же полезно молоко? (фрукты, мед, каша и т.д.).

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду (ответы детей). И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают разные полезные продукты. Еда должна быть разнообразной.

Физминутка. А теперь мы немного поиграем

Воспитатель: Я называю продукты питания, если это полезный продукт, то вы поднимаете руки вверх, если вредный, то хватаетесь за животики и приседаете.

(молоко, рыба, чипсы, каша, кола, яблоко, кириешки, суп.....)

Воспитатель: Ребята, теперь вы знаете какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровым и не болеть. Помните, что нам нужно помочь жителям страны Неболейка. Давайте наполним эту посылку теми продуктами, которые полезны для нашего организма, от которых у нас не заболят животы, и отправим жителям страны Неболейка.

Игра «Выбери полезные продукты»

Воспитатель: Теперь жители страны Неболейка не будут болеть! Обязательно отправлю эту посылку.

Воспитатель: Ребята, а чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила здорового питания. Я вам буду читать правила, если вы со мной согласны, то хлопаете в ладоши. Если нет – топаете ногами.

- перед едой надо всегда мыть руки с мылом
- есть нужно в любое время, даже ночью
- надо есть продукты, которые полезны для здоровья
- есть надо быстро
- пищу надо глотать не жуя
- полоскать рот после еды вредно
- нужно кушать разнообразную пищу
- есть надо в меру и не переедать

Воспитатель:Теперь мы с вами знаем еще и правила здорового питания. Давайте мы их тоже отправим жителям страны Неболейка, чтобы они тоже знали эти правила. (письмо положить в посылку)

Воспитатель:Ребята, теперь вы знаете, какие продукты полезны для нашего здоровья. Смотрите жители страны Неболейка нам прислали еще один цветок с советом: «**Правильное питание**». Ну, я думаю и Костя тоже понял, что для здоровья важно правильное питание. А теперь давайте попрощаемся с Костей, до следующей встречи.

Конспект занятия по ЗОЖ в средней группе.

Тема: «Режим дня»

Цель: Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Задачи:

Учить понимать значение понятия - «Режим дня»;

Закрепить у детей представления о составляющих режима дня;

Уточнить знания детей о правилах соблюдения режима дня;

Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Материалы: ноутбук, экран, кукла, яблоки, одежда для куклы, дидактическая игра «Режим дня».

Ход занятия:

(Дети встают в круг)

Приветствие: Доброе утро, солнце!

Мы тебе рады.

Друг другу улыбаемся

И за руки возьмёмся.

Учиться будем дружно

Всегда стараться нужно.

Мы будем петь, стихи читать

И друг другу помогать!

На экране появляется мальчик Костя.

Воспитатель: Ребята к нам снова пришел в гости Костя. Посмотрите, что он принес. Это яблоки, вкусные и полезные. Значит Костя научился правильно питаться, и он хочет нас угостить яблоками. Слышите, а кто это плачет? Да, это же кукла Таня. Она говорит, что все делает не вовремя и не правильно, и из-за этого ничего не успевает. Ребята, давайте поможем Тане.

Игра: «Оденем куклу Таню на прогулку».- последовательное название одежды.

Дети садятся.

Воспитатель: - Как вы думаете, почему кукла Таня ничего не успевает делать?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, она не соблюдает режим дня. А, что такое режим дня?

Ответы детей.

Воспитатель: Я загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать.

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять... (часы)

Обратить внимание детей на часы. Какое время они показывают, в каждой ситуации. (высказывания детей). Рассказать детям о том, что наш организм имеет одну особенность о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание (как будто у нас там тоже часы) и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл, что уже пора обедать. И вдруг, что-то начинает беспокоить в животе. Что же происходит? (высказывание детей) Посасывает в желудке, урчит в кишечнике и т. д.

Помощь детям в высказывании о том, что они чувствуют, о своих ощущениях физического дискомфорта.

Воспитатель: то ваш организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает вам об этом чувством голода. Вы понимаете, что проголодались и идёте домой обедать. Вечером вы рассматриваете интересную книгу с картинками и вдруг начинаете зевать, глаза начинают слипаться. В чём дело? .

Ответы детей.

Воспитатель: А это ваш организм опять напоминает вам о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок- организм рассердится, поссорится с вами.

Вы садитесь за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным. Ложитесь спать, а заснуть никак не можете. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке

Физминутка:

Утром надо всем вставать

И кроватку заправлять,

Умываться, одеваться,

Завтраком подкрепляться.

Бодро чтоб прошел наш день

соблюдать режим не лень.

Все успеть нам надо сделать,

Отдохнем тогда мы смело.

Воспитатель: Знаете ли вы режим дня в своём детском саду? Какой режим дня у вас в выходные дни? Как вы узнали о том, что голодны, хотите пить, устали, пора спать?

Ответы детей.

Воспитатель: Кукла Таня хочет проверить знают ли ребята режим дня в детском саду.

Игра: «Составь режим дня»

Воспитатель: Что может случиться, если не соблюдать режим дня?

Ответы детей:

(При ответах детей воспитатель объясняет детям, что не нужно очень долго проводить времени у телевизора, что устают ваши глазки, они краснеют и потом будут плохо видеть, нарушается осанка) .

Воспитатель: Кукла Таня прощается с нами, она благодарит за знания о режиме дня, которые она получила благодаря вам ребята и дарит нам цветок с советом: «**Режим дня**». А мы попрощаемся с мальчиком Костей и посоветуем ему тоже соблюдать режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Конспект занятия по ЗОЖ для средней группы.

Тема: «Чистота — залог здоровья»

Цель: Сформировать у детей культурно-гигиенические навыки, закрепить и расширить знания о правилах личной гигиены.

Задачи:

Учить соблюдать правила личной гигиены.

Продолжать закреплять культурно-гигиенические навыки:

- не пользоваться общим полотенцем, зубной щёткой, расчёской, носовым платком;
- не пить из общих стаканов;
- при чихании и кашле закрывать платком рот;
- не есть грязные овощи и фрукты;
- лёжа не рассматривать картинки, книги.

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, внимание к другим детям.

Учить оказывать помощь. Развивать умение наблюдать, делать простейшие выводы.

Формировать стремление к здоровому образу жизни.

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте ребята, сегодня опять встречаем нашего гостя мальчика Костю. Смотрите, а Костя пришел не один.

В группу входит Костя и неряшливо одетый мальчик,(руки грязные, несёт в руке сетку с яблоками, в ней же книга).

Воспитатель: Ребята кто это пришел с Костей? Не приветствовал нас, неряшливый, с грязными руками!

Дети: А почему он не знает, что надо здороваться?

Незнайка: Ну я... ну здравствуйте! Зовут меня Незнайка. Я шёл мимо и решил к вам в гости зайти (Незнайка начинает чихать, вытирать нос рукавом).

Воспитатель: Ой! Ой! Что ты делаешь Незнайка? У тебя есть носовой платок?

Незнайка: А зачем? Я лучше рукавом (показывает).

Воспитатель: Ребята давайте поможем Незнайке. Расскажем ему, для чего нужен носовой платок.

Дети: Платок нужен для того, чтобы вытирать нос при насморке, закрывать при кашле и чихании платком рот, чтобы не заражать микробами других людей.

Воспитатель: Видишь Незнайка, у каждого есть свой носовой платок.

Незнайка: Ну, так это легко исправить (обращается к детям). Дай-ка мне твой платок на минуточку.

Действия детей (они закрывают рукой карман)

Незнайка: У! Жадины!

Воспитатель: Нет Незнайка, они не жадные. Давайте ребята подарим Незнайке носовой платок и подскажем, что у него должно быть только его: расчёска, зубная щётка, полотенце и т. д. Это нужно для того, чтобы не заразиться друг от друга и не заболеть.

Незнайка: Ну, ладно! Устал я что-то. Книжка у меня есть. Лягу, прочитаю и включу свою любимую музыку (ложится на живот, низко наклоняется над книжкой, включает громко магнитофон и читает).

Дети замечают, что Незнайка делает неправильно.

Незнайка: Опять неправильно? Почему?

Дети: Лёжа нельзя читать, глаза будут болеть, читать надо за столом, музыка мешает чтению и другим людям.

Незнайка: Сколько же я сегодня узнал. Вы меня многому научили. Спасибо. У меня есть что-то вкусное (достаёт сок). Подождите я глотну (открывает пакет и пьёт) и вам всем дам по глоточку (предлагает детям).

Дети: Да нет же, нельзя! Каждый должен пить из своего стаканчика, чтобы не заражаться.

Незнайка: Я всё понял. Хорошо, что у меня есть ещё пакет сока. А у вас есть стаканчики? (разливает сок в стаканчики и угощает ребят)

Незнайка: А у меня ещё есть жвачка. Я пожую и вам дам пожевать. Ладно?

Дети: Нельзя!

Незнайка: Почему?

Дети: Изо рта в рот это плохо.

Физминутка:

Мы с Незнайкою гуляли

Ручки грязными вдруг стали

Надо мыло нам найти

И водички принести.

Руки мылим не лентясь,

Чтоб пропала с ручек грязь.

Незнайка: Что-то я есть захотел. Яблоки у меня есть (достаёт и начинает есть).

Воспитатель: Ой! Ой!

Незнайка: Что-то опять не так?

Дети: Посмотри на свои руки Незнайка.

Незнайка: Руки как руки.

Дети: Надо вымыть руки, помыть яблоки кипячёной водой, а то может заболеть живот, потому что на руках и яблоках много микробов.

Незнайка: (схватился за живот) Ой, болит!

Воспитатель: А помните ребята, чему нас учил доктор Айболит?

Дети: Сливы, яблоки и груши

Не спешите сразу кушать

Не кладите сразу в рот

Заболит у вас живот!

Пыль к ним всякая пристала

Отнесите их домой,

И помойте их сначала

Кипячёною водой.

Незнайка: Сколько же я теперь знаю. И для чего носовой платок, и как пользоваться полотенцем, и как надо пить из своего стакана, и нельзя изо рта в рот ничего давать. Хорошо! Эти яблоки я помою кипячёною водой и угощу вас (угощает детей яблоками).

Воспитатель: Ребята, а Незнайка нас не только яблоками угостил, но и подарил еще один цветок с советом: «**Гигиена**». Ну, а теперь давайте попрощаемся с Костей и пожелаем ему соблюдать правила личной гигиены и быть здоровым.

Конспект занятия по ЗОЖ для детей среднего дошкольного возраста.

Тема: «Солнце, воздух и вода — закаляют нас всегда».

Цель: Сформировать у детей положительное отношение к закаливанию, понимание важности закаливания для здоровья.

Задачи:

1. Закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о влиянии на организм свежего воздуха, солнца, воды .
2. Развивать познавательный интерес, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Предварительная работа:

1. Беседа о здоровом образе жизни.
2. Рассматривание демонстрационного материала на тему: «Чтобы быть здоровым».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, а вы ждете встречи с нашим другом Костей? Давайте вспомним что такое здоровье?

(ответы детей)

Воспитатель: Правильно, здоровье — это когда у тебя ничего не болит, когда ты веселый, когда ты можешь ходить в детский сад, играть на свежем воздухе со своими друзьями.

(входит Буратино грустный)

Воспитатель: Ребята, к нам в гости пришел Буратино, давайте с ним поздороваемся! (дети здороваются) Но что-то он очень грустный. Что случилось Буратино?

Буратино: Кажется, я где-то потерял свое здоровье, и не знаю, как его найти. Вы мне поможете?

(ответы детей)

Воспитатель: Конечно Буратино, мы будем рады тебе помочь! (обращаясь к детям) Ребята давайте подумаем, как же не потерять здоровье? И вспомним, что нужно делать чтобы его не потерять?

(ответы детей) Правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом и физкультурой, соблюдать правила личной гигиены.

Воспитатель: У нашего здоровья есть еще добрые друзья! Я сейчас загадаю вам загадку, и вы поймете кто друг здоровья.

Что ярко светит, согревает

Здоровье людям добавляет?

Ответ найти тебе не трудно

Меня ты видишь днем и утром

И лишь откроешь ты оконце

Как на тебя глядит уж...

(дети хором – солнце)

Воспитатель: Солнце очень полезно для нашего здоровья: оно тоже закаляет организм, уничтожает вредных микробов, помогает организму

боротся с болезнями, создает «солнечный витамин» - витамин Д, необходимый для нормального роста и развития.

Игра: «Собери солнышко»

А теперь пора узнать, кто еще друг здоровья.

Мною можно умываться

Я умею проливаться

В кранах я живу всегда

Ну, конечно, я...

(дети хором – вода)

Воспитатель: Молодцы! Вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу от грязи и микробов.

Физкультминутка.

Кто умеет чисто мыться?

Кто водицы не боится?

— Это мы! Это мы!

Чтобы чистенькими быть,

Надо ручки нам помыть

(потирают ручки)

— И вот так, и вот так!

Кто не хочет быть грязнушкой,

Хорошенько моет ушки,

И вот так, и вот так

(круговые движения по ушкам)

Умываться мы умеем.

Мы мочалкой мылим шею

— И вот так, и вот так! (Потирают шею левой рукой справа и наоборот.)

Чтобы чисто вымыть ножки,

Мы помылим их немножко

— И вот так, и вот так!

(Наклоняются, растирают ножки.)

Мы помылись, как большие,

Вот мы чистые какие!

— Посмотри, посмотри! (Дети подпрыгивают и кружатся на месте.)

Воспитатель: Слушайте следующую загадку:

Позабудь ты про компьютер

Марш на улицу гулять

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом...

(дети хором – дышать)

Воспитатель: Свежий воздух является источником кислорода, так необходимого нам для жизни. Прогулка на свежем воздухе повышает аппетит и улучшает настроение, закаливает. Очень важно дышать правильно. Давайте покажем Буратино упражнения для правильного дыхания.

Вырастем большими

Исходное положение – стоя, ноги вместе.

Выполнение. Руки поднимаем вверх, хорошо потянувшись, на вдохе следует подняться на носках. Опустить руки вниз и на выдохе опуститься на всю ступню, произнося «у-у-у-х». Повторить 5-6 раз.

Часы

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.

Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя «тик-так». Выполняем 10-12 раз.

Дерево на ветру

Исходное положение – сидя на коленях

Выполнение. Во время вдоха руки поднимаем наверх, во время выдоха руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

Буратино: Оказывается так интересно правильно дышать! Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Воспитатель: Молодец Буратино!. Теперь ты знаешь , как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята?

Буратино: Да, конечно, спасибо, ребята! А теперь я побегу, расскажу хорошую новость всем своим друзьям. А от меня в подарок ребятам вот этот цветок, я его нашел по пути в детский сад. До свидания!

Воспитатель: Ребята, а ведь Буратино подарил нам последний цветок с советом: «**Закаливание**» и теперь наше дерево здоровья зацвело. Давайте подарим его нашему другу Косте , он научится соблюдать все правила здоровья, перестанет болеть и вернется к своим друзьям в детский сад. Давайте попрощаемся с Костей и пожелаем ему здоровья.

