**Конспект образовательной деятельности по формированию здорового образа жизни у детей подготовительной к школе группы**

«Я выбираю здоровый образ жизни»

**Цел**ь:

формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;

воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

**Задачи:**

учить беречь свое здоровье и заботиться о нем;

продолжать прививать культурно-гигиенические навыки;

развивать мышление, воображение, память;

расширять знания о пользе физических нагрузок

**Материал:**

презентации

Чудесный мешочек (В мешочке лежат – мыло, зубная щетка, носовой платок, расческа, зубная паста)

Картинки «полезные и вредные продукты»

пластилин

досочки для пластилина

влажные салфетки

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о **здоровье**. **Здоровье – это счастье**! Это когда ты весел и у тебя все получается, когда ничего не болит. **Здоровье** нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно сделать, чтобы быть **здоровым**? Нужно хотеть и уметь заботиться о **здоровье**, вести **здоровый образ жизни**. А как вы думаете, что значит вести **здоровый образ жизни**? *(ответы детей)*

Правильно. Это, во-первых, соблюдать режим дня. Во-вторых, нужно следить за чистотой своего тела. В-третьих, заниматься физкультурой и закаливанием. В-четвертых, правильно питаться.

Итак, поговорим о режиме дня.

Слайды 2-10

Далее предлагается игра *«Когда это бывает?»* (дети встают в круг, воспитатель с мячом в центре круга. Воспитатель задает вопрос,

например *«Мы чистим зубы когда?»* и бросает мяч ребенку тот отвечает на вопрос и возвращает мяч воспитателю.)

Воспитатель: *(читает стихотворение)* Надо, надо умываться

По утрам и вечерам.

А нечистым трубочистам –

Стыд и срам! Стыд и срам!

Кому принадлежат эти слова? *(ответы детей)* Правильно, это сказал Мойдодыр. Он сегодня утром заходил к нам, но не застал вас и оставил вот этот чудесный мешочек. Давайте посмотрим, что в нем лежит.

Слайд 11

Проводится игра *«Чудесный мешочек»* (дети по очереди называют предмет на экране, рассказывают о его назначении. Предметы - мыло, зубная щетка, носовой платок, расческа, зубная паста) слайды 12-17

Какие нужные предметы подарил нам Мойдодыр.

Воспитатель: *(читает стихотворение)* Микроб - ужасно вредное животное.

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет – и спокойно там живет

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец мой, ты выглядишь

простуженным.

Постой-ка у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Слайды 18-20

Воспитатель: Вот такие маленькие монстры находятся повсюду: в воздухе, в воде, в земле, на нашем теле… Попадая в организм человека, они размножаются, выделяя яды, и человек заболевает. Но эти монстры не страшны, если соблюдать простые правила: слайды 21-24

- не есть и не пить на улице;

- мыть руки с мылом перед едой после прогулки и посещения туалета;

- есть только мытые овощи и фрукты;

- пить кипяченую воду;

- закрывать рот и нос носовым платком при кашле и чихании.

Ответьте, сколько раз в день мы моем в саду руки? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** Что за картинки на столе? Что на них изображено?

**Дети:** Полезная и вредная еда.

**Игра «Правильно, правильно, совершенно верно»**

 Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

**Воспитатель:** Молодцы! Вы умеете выбирать полезные продукты. А теперь уберите со стола карточки с вредными продуктами, а с полезными оставьте.

Чтоб здоровым оставаться

Нужно правильно питаться

Пищей сладкой, шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, солёного

Ты остерегайся.

А вот овощи и фрукты

Очень вкусные продукты

Воспитатель: В народе говорят: *«Физкультурой заниматься,****здоровья набираться****!»* Это верно. Занятия физкультурой укрепляют наш организм и улучшают **здоровье**. Поэтому надо каждое утро делать зарядку играть в подвижные игры

Слайды 21-25

Я предлагаю вам выполнить пластилиновую аппликацию «Как мы делаем зарядку!»

Ребята, давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** 1. соблюдать режим дня

3. Солюдать личную гигиену (Чистота – залог здоровья)

4. Правильно питаться

5. Выполнять гимнастику, заниматься спортом

**Воспитатель:** Теперь я знаю точно, что вы будете здоровы.