МОУ «Кусинкая СОШ»

дошкольное отделение

Конспект занятия по познавательному развитию

«ЗОЖ!и в литературе ты живешь!»

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:** Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнять знания о полезных свойствах воздуха с опорой на литературные произведения. Закреплять представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.

Ход:

(дети проходят в музыкальный зал)

-Здравствуйте, ребята! Мы пригласили вас сегодня в этот зал не просто так,  дело в том, что мы получили письма из одной очень загадочной страны, в которой все люди здоровые, сильные и ловкие.

-Как думаете, как называется эта страна? (воспитатель предлагает придумать название для этой страны, т. К. на конвертах она написана не разборчиво.)

**Воспитатель:** Молодцы, правильно назвали. Ребята из …страны Силачи хотят поделиться с вами своими секретами здорового образа жизни. Но прямо говорить нам их не хотят, они хотят проверить вас. Вы готовы к испытаниям?

Предлагаю открыть первое письмо.

 В этом письме стих. Наверно это первый секрет.

|  |  |
| --- | --- |
| *Всем известно, всем понятно,Что здоровым быть приятно.Только надо знать,Как здоровым стать!В мире нет рецепта лучше -Будь со спортом неразлучен,* | *Проживешь сто лет* *-Вот и весь секрет!Приучай себя к порядку -Делай каждый день зарядку,Смейся веселей,Будешь здоровей.(Е. Курганова)* |

**Воспитатель:** Что же они хотели нам сказать данным стихом, как вы думаете? Какой первый секрет здорового образа жизни?
**Дети:** спорт, зарядка, разминка, физкультура.
**Воспитатель:** Молодцы! Мы тоже так подумали. Предлагаю сделать разминку, и если мы все сделаем правильно, то нам можно будет открыть второе письмо с секретом.
Ребята, все готовы?

Ну, тогда подтянись, Не зевай и не ленись, На разминку становись!

(проводится комплекс из упражнений утренней зарядки)
**Воспитатель:** Молодцы ребята, очень дружно делали. Думаю, мы можем открыть  второе письмо с секретом.  А в письме только одно слово: «ЧИСТОТА». Ребята, как вы думаете, что они имели в виду?
**Дети отвечают…..**

**Воспитатель: правильно ребята,**нужно быть чистыми, нужно мыться, умываться, соблюдать правила личной гигиены.

Гигиена – не мука, гигиена – не скука, а важная наука. И ее соблюдение — залог крепкого здоровья и отличного настроения.
Письмо волшебное, в нем проявились и другие слова. Это задание! Надо отгадать загадки. Готовы.

|  |  |
| --- | --- |
| По утрам и вечерамЧистит — чистит зубы нам,А днем отдыхает, В стаканчике скучает. (зубная щетка) | Что за дождь без облаковЦелый день идти готовТолько кран я повернул На меня ливень хлынул. (Душ) |
| Мною можно умываться. Я умею проливаться.В кранах я живу всегда.Ну, конечно, я — … (Вода) | Ускользает как живое, Но не выпущу его я, Белой пеной пенится Руки мыть не ленится.**Ответ:** Мыло |
| Пушистое, цветастоеВеселое, махровое!Вытирай по суше,И лицо и уши (полотенце) | Всех лохматых расчесатьКудри в косы заплетать,Делать модную прическуПомогает нам (расческа) |
| Лег в карман и караулю – Рёву, плаксу и грязнулю.Им утру потоки слез, Не забуду и про нос.**Ответ:**Носовой платок | Там, где губка не осилит, Не домоет, не домылит, На себя я труд беру: Пятки, локти с мылом тру, И коленки оттираю, Ничего не забываю.**Ответ:** Мочалка |

**Воспитатель** Молодцы, ребята! Вы так быстро угадали все загадки. Открываем следующее письмо с секретом. А в нем написано слово СПОРТ.

 Что бы это значило?

**Ответы детей**:

**Воспитатель** Правильно, ребята.

Чтоб успешно развиваться

Надо спортом заниматься

Всем полезно без сомненья

Всё, что связано с движеньем!

И следующее задание: ЭСТАФЕТЫ

**Ведущий**: Начинаем эстафету, вместо палочки – конфета!

                  Ее вместе понесем, вокруг стойки обойдем,

                  А затем назад бегом, ее команде мы вернем!

**1 эстафета «С конфетой»**

**2 эстафета «Бюро находок»** (со всех участников команды снимается по одному «башмаку» и кладется в кучу у ориентира. По очереди каждый участник команды должен сбегать за соей обувью. Победит та команда , которая быстрее обуется)

**Ведущий**:       Все команды хорошо играли,

Все сразу здоровые стали.

Ребята, давайте откроем следующее письмо.

ПИСЬМО.

**Ведущий**: В нем написано  слово. «ПИТАНИЕ».  Что же они имели в виду?
**Дети:** правильное питание, овощи и фрукты, не есть чипы и тд.
**Воспитатель .**Правильно. Чтоб здоровым оставаться нужно не только по утрам делать зарядку, заниматься спортом, закаляться, мыть руки и тело, а еще надо правильно питаться.

В письме для вас задание.

***Игра-кричалка.*** Слушайте меня внимательно и отвечайте *да*или*нет*

|  |  |
| --- | --- |
| Каша – вкусная еда,Это нам полезно?...В луже грязная вода,Пить ее полезно?...Щи – отличная еда,Щи полезны детям?...Фрукты - просто красота,Это нам полезно?...Грязных ягод иногда,Съесть полезно, детки?...Овощей растет гряда, | Овощи полезны?...Кока-кола, бутерброды,10 тортов – вот еда!!! Вы со мной согласны?...Сок, компоты на обед,Пить полезно детям ?...Съесть большой мешок конфет-Вредно детям или нет…Лишь полезная едаНа столе у нас всегда!Молодцы, справились с заданием! |

**ИЛИ ЭТОТ ВАРИАНТ**

**Воспитатель:**

**Ведущий**:  Мы ничуть не унываем,

                   В новую игру играем.

Мяч по кругу покатился,

А потом остановился.

Ты внимательно смотри,

Вместе с мячиком замри!

Слово нужное скажи!.

                                          **Игра «Мяч по кругу» (**дети встают в круг и под музыку передают друг другу мяч, музыка останавливается и у кого в руке мяч называет полезные для здоровья фрукт или овощ**).**

**Воспитатель:** Молодцы ребята. Вы такие ловкие и смелые. Вот наше развлечение подошло к концу, и пришло время открыть последнее письмо.

 А в нем написано: Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями и раскрыли  все секреты здорового образа жизни.  Если вы будете придерживаться этих секретов, то вырастите ловкими, сильными, умными и самое главное – здоровыми. Ведь «Здоровье – бесценный дар природы, его надо беречь и укреплять». И не забывайте принимать витамины, которые мы вам с удовольствием посылаем. До свидания, до новых встреч!!!