

Конспект № 1 занятия в старшей группе №3 «СОЛНЫШКО»

Тема занятия: **Здоровый образ жизни.**

Цель: Дать общее представление детям о **здоровом образе жизни.**

Оборудование: Два портрета клоунов: грустный Ох и веселый Эх, картинки продуктов питания.

Ход занятия:

Рассказ воспитателя: Жили-были два друга. Их домики стояли по соседству. В домике клоуна Эх всегда был порядок. Утро он начинал с зарядки, потом он умывался, одевался, ел кашу, заправлял кровать и бежал гулять на зеленую полянку. Там он собирал грибы и ягоды. Он был веселый и всегда находил себе **занятие**: то забор покрасит в яркие краски, то цветы посадит перед окном, то огород поливает, то варенье сварит – вкусное, земляничное.

А сосед его – клоун ох был ленив. Спал до обеда, умываться он не любил, ел только сладости, да и в доме убираться не хотел. Возьмется, бывало за уборку, то веник найти не может, то кастрюля из рук падает. Сядет тогда Ох на кровать и плачет. То живот заболит, то зубы.

- Ребята, как вы думаете можно ли помочь Оху и как?

- Что он делает не так? И почему у него болят зубы?

(ответы детей)

- Давайте поможем ему.

- Как вы думаете, зачем нужна зарядка? *(ответы детей)*

- Да правильно чтобы быть **здоровыми и сильными.**

- Вставайте в круг, кто знает полезные упражнения?

(дети по очереди называют и показывают упражнения)

Игра «**Запретное движение**»

- А какие полезные продукты нужно есть, чтобы не болел живот и зубы?

Ди «**вредное - полезное**» Дети по очереди берут карточку, называют продукт и говорят о его пользе или вреде для организма.

- Ребята, а умываться, чистить зубы нужно? Для чего? А иначе что будет?

- А не забываете ли вы по утрам и вечерам чистить зубы?

На кого бы вы хотели быть похожими, на Эха или Оха?

- Вы ребята молодцы, спасибо вам, что вы следите за **здоровьем.** Может быть и Ох теперь будет жить по новому.

Конспект № 2 занятия в в старшей группе №3 «СОЛНЫШКО»

Тема: Путешествие хлеба в организме.

Цель: Познакомить детей со строением пищеварительной системы.

Оборудование: Стеклянная трубочка, кусочек хлеба, вода, стеклянная банка, ситечко.

Ход занятия: клоун Ох пришел к клоуну Эху в гости. Он был очень голоден. он хватал куски со стола и целиком запихивал их в рот. Потом он выпил пять

стаканов газировки. А потом схватился за живот и застонал: «*ой, ой, ой мой животик*»

Эх смотрел на Оха раскрыв рот. Он дал ему попить воды и сказал:

- Разве можно так есть?

Ох удивился сел на стул и спросил:

- А что и есть нужно по правилам?

- Ребята, а вы знаете, что Ох сделал не правильно? (*ответы детей*)

- Почему нельзя толкать целый кусок в рот?

- А хотите узнать, куда попал хлеб съеденный Охом?

Проводим опыт, может ли кусок хлеба целиком провалиться в тонкую трубку-пищевод.

- ребята что сможет помочь кусочку хлеба начать свое путешествия?

Какие помощники есть у человека? (*ответы детей*)

- Да правильно это – зубы, но не только.

Человеку также как автомобилю нужно топливо. Для машины это – бензин.

А для человека это – пища, еда.

Для того чтобы пища принесла пользу, а не вред, человеку даны несколько механизмов.

Кусочек хлеба начинает свое путешествие во рту. Там начинают свою работу зубы, язык и слюна.

- Как вы думаете, что делают зубы?

- Да, они измельчают еду (*режут, давят, раскусывают на мелкие частички*)

- А что делает слюна? (*показ всех действий: раздавить руками, смочить водой*)

- Ну, а язык, что делает он? (*проталкивает*)

- Да, и потом размоченный, измельченный кусок проталкивается в пищевод.

Потом из пищевода еда поступает в желудок. (*стеклянную банку*) Там она еще мельче истирается, еще раз смачивается, только теперь желудочным соком, превращается в пюре.

А дальше несколько аппаратов: печень и поджелудочная железа проверяют и очищают её как через сито. Все ненужное и вредное отправляется в мусоропровод. А все оставшееся делится на малюсенькие порции по дорожкам – сосудам в маленьких лодочках- кровь, как река, уносит эти лодочки всем органам и клеткам нашего организма. Которые очень ждут этого питания – топлива. Они плохо будут работать. Но не все продукты приносят пользу, некоторые сразу же выбрасывается в мусоропровод.

- Ты понял Ох, что ты неправильно сделал? И от чего заболел твой живот?

- Правильно, ты должен научиться правильно есть и тогда тебе не будет больно.

- Спасибо вам большое за такой рассказ, я все понял.

Конспект № 3 познавательного занятия в в старшей группе №3 «СОЛНЫШКО»

Тема: Микробы.

Цель: Рассказать о вреде микробов и их профилактикой.

Ход занятия:

- Ой, ай – больно – кричит Ох.

- Что случилось? – спрашивает его Эх.

- У меня снова болит живот.

Эх забежал в домик Оха, огляделся вокруг и все понял.

На столе стояла не мытая посуда, вся мебель покрыта пылью, окно завешано темной, грязной занавеской, а в руках Ох держал грязное не мытое яблоко.

- Что же ты наделал? – говорит Эх.

- Ничего я не делал – отвечает Ох.

- У тебя полный дом микробов.

- Каких еще микробов, а они кусаются?

- Микробы – это малюсенькие, но очень нехорошие вредители, но их можно победить.

- Я сейчас пистолет найду.

- Пистолет тут не поможет.

- А что поможет?

- Ребята, а вы знаете как спастись от микробов?

- Да, нужно мыть руки, мыть овощи и фрукты, чтобы не болел живот. Живот болит от того, что микробы попадают и там могут наделать много бед. А чтобы этого не случилось нужно проветривать помещение, вытирать пыль, мыть пол, посуду. Но самое главное – мыть руки перед едой, после прогулки и обязательно с мылом. Только мыло поможет смыть микробы.

Микробы быстро растут и размножаются в пыльных уголках. Поэтому если следить за чистотой: мыться самому, чистить зубы, следить за чистотой в своем доме.

А еще твой организм должен быть крепким и **здоровым**, для того чтобы он смог справиться с любыми вредителями.

- Как мы можем укрепить наш организм? (*ответы детей*)

- Конечно это спорт, прогулки, закаливание, нужно принимать витамины, пить соки и есть больше фруктов и вообще полезные продукты сделают вас сильными.

- Я понял и готов сражаться с микробами.

- Молодец, а вы ребята будите следить за чистотой и за своим **здоровьем**.

Конспект № 4 познавательного занятия в в старшей группе №3 «СОЛНЫШКО»

Тема: Здоровье.

Цель: Создать представление о целостности организма, о необходимости бережного отношения к своему **здоровью**.

Оборудование: тематические картинки.

Ход занятия : Клоун Эх позвал клоуна Оха погулять. Они отправились в лес, но Ох почему-то ежился, хотя на улице был солнечный осенний день, под ногами шуршали листья, в дали слушался стук дятла. Солнце освещало разноцветные листья.

- «*Что с тобой?*» - спросил Эх.

- Тебе холодно?

- Да, я заболел: чихаю, кашляю.

- А ты лечишься?

- Зачем?

-Как зачем? Сейчас мы соберем ягоду, нужную для лечения: малину, смородину и листья шиповника и пойдем тебя лечить.

- Ягоды и листья- Удивленно сказал Ох.

Они пришли домой. Эх Уложил Оха в кровать, дал попить малиновый чай, поставил ему горчичники. А на следующий день, когда у Оха прошел жар и в горле уже не болело. Эх стал рассказывать об организме человека.

- Ох ты видел автомобиль?- спросил он у Оха.

-Конечно видел я даже катался на нем.

- Так вот, как ты думаешь машина поедет без колеса или без мотора?

- Нет не поедет. - ответил Ох.

- Человеческий организм похож на машину. Все клетки и органы связаны между собой сосудами и венами, как в машине проводами. Есть кости, суставы они помогают нам двигаться. Есть главный орган – сердце, как мотор у машины, без которого человек жить не может.

И за всеми этими «*запчастями*» нужно следить, лечить, проверять, так же, как детали машины. И если хотя бы один орган не **здоров** человек не может радоваться, играть и бегать, как все.

-А как узнать все ли мои части целы?- спросил Ох.

- Если у тебя ничего не болит, то ты в порядке, но этого мало. Следить за **здоровьем – это целая наука.**

- Во-первых нужно составить режим дня.

- Во-вторых – ставить прививки.

- В-третьих – нужно проветривать комнату, делать влажную уборку; заниматься спортом; есть полезные продукты и ходить к врачу для осмотра.

_ Ну и ну, как много правил.

- Все по-порядку. Давай мы сегодня вместе с ребятами составим режим дня.

(На альбомном листе разложить картинки с режимными моментами: пробуждение, умывание и т. д.)

- Вот спасибо друзья, теперь я буду следить за своим **здоровьем**, буду соблюдать режим дня и не допущу неисправности своего организма.

Конспект № 5 итогового занятия в старшей группе №3 «СОЛНЫШКО»

Тема: Уроки Айболита.

Цель: Закрепление полученных знаний по **здоровьесбережению**.

Ход занятия:

Портрет Айболита.

- Ребята сегодня в гости к нам пришел Айболит. Он хочет посмотреть, как мы заботимся о своем **здоровье**.

- А за правильные ответы он приготовил для вас сюрприз.

1. Давайте мы расскажем, что мы знаем о режиме дня (задание: разложить по-порядку картинки)

2. Д\и «*полезные продукты*»

3. Что полезно для **здоровья**?

4. Нарисуй, где появляются микробы.

5. Полезная зарядка. (*в кругу по очереди дети показывают упражнения*)

- Молодцы ребята, я вижу вы многому научились и многое запомнили пусть эти правила **здоровья** останутся с вами навсегда.

- А это мой вам подарок – витамины (*ревит*). Будьте **здоровы ребята!**