

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4
комбинированного вида кронштадтского района Санкт-Петербурга

197760, Санкт-Петербург, Кронштадт г, Зосимова ул., д 4, литер А
Телефон: 8-812-311-61-10, факс 8-812-311-61-10

Конспект

непрерывной образовательной деятельности
с детьми старшего дошкольного возраста по формированию мотивации к
ведению здорового образа жизни

«Чистота – залог здоровья»

Автор – составитель:

Олешкевич Г. В. , воспитатель
высшей квалификационной категории

Кронштадт, 2016 г.

Цель: Помочь детям в занимательной форме, через игру развивать понимание значения и необходимости соблюдения гигиенических процедур. Привитие навыков здорового образа жизни, учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем. Закреплять культурно-гигиенические навыки. Развивать память, внимание, речь.

Задачи: Развивать общую и мелкую моторику, мышление, коммуникативные навыки. Соблюдать правила личной гигиены.

Предварительная работа: Провести дидактические игры: «Угадай вид спорта», «Съедобно - несъедобно»; Вместе с детьми рассмотреть тематический альбом «Чистота – залог здоровья»

Отгадывание загадок о предметах личной гигиены. Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр» Беседа на тему: «Личная гигиена», «Как беречь зубы».

Словарная работа: Гигиена, чистота, здоровье, микробы.

Дидактический материал: плакат «Правила гигиены», Зубная щётка из картона.

Ход НОД

Воспитатель: Здравствуйте, друзья! К нам сегодня пришёл необычный гость, чтобы его увидеть, необходимо отгадать загадку.

Худая девчонка –

Жёсткая чёлка,

Днём прохлаждается.

А по утрам да вечерам

Работать принимается:

Голову покроет

Да стены помоем.

(зубная щётка)

Воспитатель: Верно. Это она – Королева Зубная Щётка.

Демонстрируется Королева Зубная Щётка из картона.

С. Чудин

У меня зубная щетка

Она чистит зубы четко

Раз за разом веселей

Мои зубы все белей

Воспитатель: А для чего нам нужна зубная щётка? (Ответы детей.)

Чтобы зубы не болели

И так радостно блестели,

И чудесно так белели,

Как январские метели,

Нужно зубы чистить утром,

Нужно чистить перед сном,

Чтобы злобные микробы

Не построили в них дом!

Воспитатель: Интересно, зачем Королева к нам пожаловала? (Зубная Щётка «шепчет» что-то на ухо воспитателю.)

Воспитатель: Ребята, она мне сообщила, что слышала про правила личной гигиены, но так и не поняла, что это такое и для чего они нужны поможем ей разобраться в этом.

Работа по плакату «Правила гигиены»

Воспитатель: Друзья, что мы делаем, когда просыпаемся?

Дети: Соблюдаем режим дня.

Воспитатель: Зарядка, водные процедуры, ... всё в своей очередности обязательно должны каждый день соблюдаться! Вспомним **Гимнастику пробуждения, Самомассаж и Умывалку.**

Гимнастика пробуждения «Хомка»

На зарядку солнышко

Поднимает нас:

Поднимаем руки мы

По команде - раз!

Опускаем руки мы

По команде – два!

По команде – три –

В сторону смотри!

На четыре, пять и шесть –

Надо вам, ребята, сесть!

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт,

Лапки моет, шейку трёт.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хомка хочет сильным стать!

Самомассаж

А теперь прошу вниманья:

Точки будем нажимать

Чётко, точно, аккуратно

И прошу не отставать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Умывалка

Кран откройся, нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь, ушки, мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, умывайся!

Грязь, смывайся, убирайся!

Воспитатель: Королева Зубная Щётка благодарит Вас за разъяснения, но ей что-то грустно – она желает поиграть. Смена видов деятельности помогает организму легко работать в дальнейшем. Итак, давайте поиграем.

Подвижная игра «Затейники»

Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так...

(Выполнение упражнений по «образцу».)

Воспитатель: Спасибо за развлечение! Ведь движение – это жизнь! А теперь Королева Зубная Щётка хочет отдохнуть. Мы знаем, что отдых необходим нашему организму.

Релаксация

Напряженье улетело,

И расслаблено всё тело,

Словно мы лежим на травке,

На зелёной мягкой травке,

Губы чуть приоткрываются

Всё чудесно расслабляется.

Руки тяжёлые у нас,
Ноги тяжёлые у нас
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык.
Нам понятно, что такое
Состояние покоя.

Воспитатель: Вот и пришло время Королеве Зубной Щётке возвращаться в свою страну Здоровья. Она благодарит Вас за помощь и прощается с Вами!

Приложение

Беседа «Наши верные друзья – режим дня»

Программное содержание:

Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

Закрепить понятие о значимости режима дня;

Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приемы: Беседа, вопросы к детям объяснение, дидактическая игра "Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости.

1 часть

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?*

(рассуждения детей)

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. *(ответы детей)*

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? *(ответы детей)*
Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

А представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немойтой посуды, крошки и объедки. Вокруг них

вываются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? *(ответы детей)*

Верно! Не может! А почему? *(рассуждения детей)* Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Дети, сегодня мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье. Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.