

Конспект занятия

Подготовил:
Белова Наталья Михайловна,
воспитатель МБДОУ «ДС № 2 г. Челябинска»

Тема: «За здоровый образ жизни»

Цель: формирование у детей интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- обобщить представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни;
- выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения;
- закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены.

Развивающие:

- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах, быстроту, ловкость, координацию движений;

Воспитательные:

- воспитывать любовь к спорту, физической культуре;
- воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

Ход занятия

Организационный момент:

- Здравствуйте, ребята!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать?

- Ребята, что такое здоровье? Как здоровым стать? *(Ответы детей)*

- Да, здоровье – это, когда человек сильный, крепкий и никогда ничем не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты и овощи.

- Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник, спорт - здоровье,

Спорт - игра, физкульт-ура!

Основная часть:

- А сейчас я предлагаю провести соревнования. В соревновании будут участвовать две команды! *(дети делятся на две команды)*.
Неожиданно появляется Простуда.

Простуда: «Ой, я так спешила, бежала. А на зарядку опоздала».

- Ребята, вы знаете, кто к нам пришёл? *(Ответы детей)*

П: «Как не знаете? Я противная простуда и пришла я к вам отсюда».
(показывает на окно, начинает громко чихать и кашлять).

П: «Всех я кашлем заражу, всех я чихом награжу»

- А мы с ребятами не боимся тебя, вредная простуда!

Будем мы всегда здоровы!

Закаляться мы готовы

И зарядку выполнять,

Бегать, прыгать и скакать.

П.: «Как подую я на вас, как закашляю сейчас, всех болезнью заражу и микробами награжу»

- Ничего, Простуда, у тебя не получится. Видишь, наши дети каждый день занимаются физкультурой.

П.: «Неужели у меня не получится никого заразить?»

- Не получится. Ребята давайте докажем простуде, что мы знаем, как быть здоровыми и что мы не хотим болеть.

П.: «Ну, что же, я проверю ваши умения, а кто ничего не умеет, того я кашлем награжу» (ответы детей).

Игра «Витаминки»

- Нужно каждому взять по мячу из корзинки и вернуться в команду.

Игра «Да и нет»

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? (ответы детей).

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать? (ответы детей).

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить? (ответы детей).

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать! (ответы детей).

Ешь побольше витаминов -

Будешь сильным и красивым? (ответы детей).

Каша - вкусная еда.

Это нам полезно? (ответы детей).

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети? (ответы детей).

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (ответы детей).

Щи - отличная еда.

Это нам полезно? (ответы детей).

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно? (ответы детей).

Фрукты - просто красота!

Это нам полезно? (ответы детей).

Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? *(ответы детей)*.

Съесть мешок большой конфет
Это вредно дети? *(ответы детей)*.

Лишь полезная еда
На столе у нас всегда! *(ответы детей)*.

А раз полезная еда -
Будем мы здоровы? *(ответы детей)*.

- Ну что, Простуда, справились наши ребята?

П.: «Ну ладно, справились! Да, теперь я поняла, что вас не так легко заразить.

Мне пора, пойду попробую заняться спортом. До свидания!»

Заключительная часть:

- Ребята, вам понравилось занятие? *(ответы детей)*.

- Я желаю вам быть всегда послушными, здоровыми на радость вашим папам и мамам. Будьте здоровы!