

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад № 14 «Росинка» города  
Ставрополя**

**Конспект занятия в старшей группе  
(с группой детей и детьми  
иностранных граждан)  
«Я и моё здоровье»**

**Воспитатель: Шадрухина В.М.**

**Социальный педагог: Желонкина Н.А.**

**г. Ставрополь, октябрь, 2024 г.**

## **Цель:**

Формирование осознанного отношения к своему здоровью, к здоровому образу жизни.

## **Задачи:**

- Закрепить представления о способах сохранения и укрепления своего здоровья.
- Развивать познавательную активность, учить рассуждать, делать выводы.
- Воспитывать доброжелательное, внимательное отношение к окружающим людям, толерантное отношение друг к другу.

## **Материалы и оборудование.**

Листы формата А4 с изображением деревьев; цветные карандаши; разрезные картинки (вода, мыло, зубная щетка); воздушные шары; смайлики; макет памятки; символы (фрукты, конфеты, молочные продукты, гантели, лес и т.д.).

## **Содержание**

Воспитатель. Ребята, сегодня я хочу поговорить с вами о здоровье, умеете ли вы беречь свое здоровье. В журнале я увидела интересный тест «Бережешь ли ты здоровье?». Давайте вместе проверим, как мы бережем здоровье. Проходите, пожалуйста, за столы, занимайте свои места. (Перед каждым ребенком – лист с нарисованным деревом, цветные карандаши).

Отвечая на вопросы теста, мы будем раскрашивать «Деревья здоровья». После каждого вопроса нужно закрасить один листок на дереве: зеленым – соблюдаю, выполняю всегда; желтым – соблюдаю, но не всегда; красным – не соблюдаю.

## **Тест**

1. Кто утром всегда встает без капризов? Не капризничаешь - закрась зеленым цветом; желтым – не всегда капризничаешь; любишь покапризничать – красным.

2. Спишь ли ты днем? Днем спишь – зеленым; спишь иногда – желтым; если не спишь никогда – красным.
3. Каждый день гуляешь на свежем воздухе? Если да – зеленым; гуляешь редко – желтый; если не гуляешь, а проводишь это время перед телевизором или компьютером – красным.
4. Всегда моешь руки с мылом перед едой? Если всегда – зеленым; иногда – желтым; забываешь мыть руки – красным.

Воспитатель. Рассмотрим наши деревья. Сколько получилось у каждого зеленых листочков, желтых есть ли красные? (дети и совместно с воспитателем подсчитывают) Зеленых листочков больше, но есть желтые и красные. Тест говорит о том, что нам к своему здоровью нужно относиться внимательней. Ребята, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье?

Дети. .....

Воспитатель. Давайте сделаем для себя и других памятку «Здоровье - главное богатство!»

Дети. Да!

### **Чистый воздух.**

Воспитатель. Ребята, посмотрите на памятку. Чистый воздух нужен нам и всему живому на земле.

Без дыхания жизни нет,  
без дыхания меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
дышим он, и я, и ты!

### **Опыт «Воздушный шарик»**

Воспитатель. Прошу выйти ко мне, трех самых сильных мальчиков. (Раздает им шарики). В этих шариках сейчас мало воздуха, но если мы их надуем, то воздуха в них будет много. Мы как бы запираем воздух в воздушный шар. Сильно лучше не надувать, шарик может лопнуть. (Дети надувают шары. Рассматривают их, сравнивают)

Одинаковые ли у вас шары получились?

Дети. (Разные)

Воспитатель. Почему они разного размера?

Дети. В одних меньше воздуха, чем в других.

Воспитатель. Сдуем их. Что из них выходит?

Дети. Воздух.

Воспитатель. Для того, чтобы быть здоровыми, какой нужен воздух?

Дети. Чистый.

Воспитатель. Правильно! Как вы думаете, где самый чистый воздух?

Дети. В лесу.

Воспитатель. Молодцы, ребята! А теперь, выберите символы, которые, на ваш взгляд, обозначают чистый воздух. (Дети выбирают, прикрепляют символы на памятку, например лес, водоем.)

### **Чистая вода.**

Воду нужно уважать –

Это должен каждый знать!

Совершенно не секрет –

Без воды нам жизни нет!

### **Питание.**

Воспитатель. Отгадайте загадку.

Я люблю покушать сытно:

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

Потому что я ....

Дети. Обжора!

Воспитатель. Как вы думаете, полезно ли человеку много есть?

Дети. Нет!

Воспитатель. Зачем человеку еда?

Дети. .....

Воспитатель. Какой должна быть пища?

Дети. ...

### **Игра «Правильно - неправильно»**

Воспитатель. Если вы согласны со стихами, то хлопаете в ладоши, а если думаете, что не верно, сидите спокойно.

- ✓ Ешь побольше апельсинов,  
Пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь  
Очень строен и высок!
- ✓ Если хочешь стройным быть,  
Надо сладкое любить:  
Ешь конфеты, жуй ирис –  
Строен, будь, как кипарис.

- ✓ Чтоб здоровым оставаться,  
Нужно правильно питаться:  
Ешьте овощи и фрукты,  
Мед, молочные продукты.
- ✓ Пейте, дети, молоко –  
Будете здоровы!  
(Ю. Черных)

Воспитатель. Молодцы, ребята! А теперь подберите символы, которые обозначают полезную еду, и прикрепите их на памятку. (Фрукты, овощи, молочные продукты).

### **Гимнастика.**

Воспитатель. Что еще, кроме полезной еды, нужно для укрепления здоровья?

Дети. Делать зарядку, заниматься спортом.

Воспитатель. Правильно. Приглашаю вас на гимнастику!

### **Самолеты.**

Самолеты загудели (*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*)

Самолеты полетели (*руки в стороны, поочередные наклоны вправо и влево*)

На полянку тихо сели (*присесть, руки к коленям*)

Да и снова полетели.

После гимнастики у меня сразу поднялось настроение, а у вас?

Дети. ....

Воспитатель. Выберите символы для нашей памятки. (Гантели, мяч)

### **Гигиена.**

Воспитатель. Какие правила личной гигиены вы знаете?

Дети. Необходимо мыть руки перед едой. Каждое утро умываться, чистить зубы утром и вечером.

Воспитатель. Вы моете руки когда возвратились с прогулки?

Дети. Да!

Воспитатель. Ребята разделитесь на три группы и подойдите к столам.

Перед вами – части разрезных картинок. Соберите их. (Дети собирают картинки: вода, мыло, зубная щетка.)

Какие из этих картинок – символов пригодятся нам для нашей памятки?

Почему?

Дети.....

Воспитатель. Хорошая памятка у нас получилась?

Дети. Да!

Воспитатель. Как вы можете ее использовать?

Дети.....

### **Рефлексия «Смайлики»**

Воспитатель. Предлагаю дорисовать смайлик. Можете нарисовать ему улыбку, если вам было интересно. Оставить смайлик без улыбки, если вам было скучно.