

*Кулагина Галина Сергеевна*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*«Центр развития ребенка - детский сад № 74»*

*Пермский край, город Чусовой*

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### « СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

#### (СТАРШАЯ ГРУППА)

**Цель:** формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. закреплять представления детей о здоровом образе жизни (занятия физкультурой и спортом, соблюдение правил личной гигиены, пользе витаминов).
2. продолжать учить детей заботиться о своем здоровье.
3. развивать речь детей, внимание, мелкую моторику.

Словарная работа: Витамины, питательные вещества, закаливание, здоровый образ жизни, гигиена, спортивный инвентарь.

**Материал:** Самодельная Книга «Секреты здоровья», картинки с изображением разных продуктов; костюмы для инсценировки сказки, фотографии детей, занимающихся спортом.

**Ход занятия:** Воспитатель обращает внимание детей самодельную большую книгу, которая появилась в группе утром. Давайте прочтём, как она называется?

Дети читают: « Секреты здоровья».

- Как вы думаете, о чём говорится в этой книге? (ответы детей)



- А что такое здоровье? (ответы детей)

- Вам хочется посмотреть, что в этой книге? Откроем первую страницу. (отрывает ребёнок под музыку). На первой странице нарисованы овощи и фрукты.

- А какое же отношение к здоровью имеют овощи и фрукты? (ответы детей)

- А что такое витамины? (ответы детей)

Проводится игра «Витаминка». Педагог называет витамин и для чего он нужен организму, а дети выбирают карточки с изображением разных продуктов, в которых этот витамин есть.

Воспитатель спрашивает о любимых овощах и фруктах детей.

Вывод: Если правильно питаться, есть овощи и фрукты всегда будешь здоров!

- А теперь открываем вторую страницу (на ней нарисовано, как дети купаются, загорают и обливаются водой).

- Почему так говорят: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» (ответы детей)

- А как вы закаляйтесь дома и в детском саду? (ответы детей).

Вывод: Если человек проводит много времени на свежем воздухе, закаливает свой организм, то он чувствует себя хорошо и редко болеет.

Звучит музыка «Спортивный марш». Дети выполняют разминку.

- О чём расскажет следующая страница, вы уже догадались?

Это спортивная страничка.

- А почему занятия спортом помогают нам быть здоровыми? (ответы детей).

- Дети нашей группы посещают спортивные секции. Сейчас они нам об этом расскажут (рассказы детей).



Вывод: Физкультура и спорт укрепляют наши мышцы, делают наше тело сильным, гибким, выносливым, быстрым. Движение – это здоровье.

– «О том, что нарисовано на следующей странице вы попробуйте догадаться. Я загадаю вам загадки»:

- Гладко, душисто,  
Моет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было  
Что такое? (Мыло)
- Костяная стенка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повыгнала. (Зубная щетка)
- Зубаста, а не кусается, -  
Как она называется? (Расческа)  
- Посмотрите, как эти вещи помогают нам быть здоровыми.

### **Инсценировка сказки «Что на свете всех важнее?»**

(Валеологическая сказка для детей старшего дошкольного возраста).

(длительность 12 минут)

#### **Действующие лица:**

Зубная щётка – девочка 5-7 лет.

Мыло – мальчик 5-7 лет.

Полотенце – девочка 5-7 лет.

Расческа – девочка 5-7 лет.

Мальчик Петя.

**Костюмы:** костюмы гигиенических принадлежностей.

**Декорации:** интерьер ванной комнаты.

**Ведущий:** Однажды в ванной комнате возник спор.



Поспорили Зубная Щётка, Мыло, Полотенце, Расчёска: « Кто из них на свете всех важнее?»

Начала спор Зубная Щётка.

**Зубная Щётка:** Я самая главная и необходимая для людей. Я чищу зубы, навожу порядок во рту, зубы становятся белыми и здоровыми. Когда здоровые зубы – это здорово! Зубы тщательно пережёвывают пищу. Пища попадает в желудок хорошо пережёванная. Человек хорошо себя чувствует.

Если меня нет рядом, зубы могут заболеть. А вы знаете, что такое зубная боль? Спросите об этом у Пети.

**Ведущий:** Мыло тоже вступило в спор.

**Мыло:** Нет, самое главное на свете – это я. Сколько грязи я смываю! Особенно, когда ребяташки поиграют в песке или в грязь упадут! Какого только мыла не бывает: земляничное, яблочное, цветочное, детское! На руках у людей огромное количество микробов, среди них есть очень вредные для здоровья! От них могут заболеть люди. Вот поэтому я самое главное среди вас.

**Ведущий:** Полотенце тоже молчать не стало.

**Полотенце:** Люди без полотенца никуда. Каких только полотенец не бывает: кухонные, для рук, для ног, банные, детские, махровые, красные, зелёные, полосатые, с рисунками. Бывают полотенца для кошек и собак. Мы всегда в нужном месте. Сразу видно, какой человек! Это видно по полотенцу. Чистое полотенце, значит человек - чистюля, грязное – неряха.

**Расчёска:** Ну, скажите, куда людям без меня. Людей сразу видно по причёске. Если причёска небрежная, человек не причёсан, то про него и говорят: «На голове - словно стог сена. Или ещё хуже - словно в стогу валялся. А какие причёски я делаю: гладкие, под ёршик, пышные, короткие.

**Ведущая:** Долго бы они спорили. Но тут вошёл в ванную комнату мальчик Петя.



**Петя:** Вы все нужны людям. Вы все мои хорошие друзья, без вас просто невозможно обходиться в жизни.

**Вывод:** Все эти вещи помогают людям быть чистыми, а значит – здоровыми. Чтобы быть здоровыми, надо заботиться о чистоте своего тела.

- Дети, в книге ещё остались страницы, и мы их рассмотрим в следующий раз.

А сегодня о каких секретах про здоровье вы узнали?

