**Конспект занятия по ЗОЖ в старшей группе.**

**Тема: «Чтобы быть здоровым!»**

**Цель:**формировать у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи.**

**Коррекционно - образовательные.**

Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.

Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ.

**Коррекционно - развивающие**

Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

Активизация словаря по теме;

Развитие общей моторики и координации речи с движением;

Развитие зрительного восприятия;

**Коррекционно - воспитательные.**

Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Методы и приемы:**

Словесный (беседа); создание игровой ситуации; наглядный (использование презентации) практический (разрезные картинки).

**Интеграция образовательных областей:**

**«Социально – коммуникативное развитие»**: приобщение к общепринятым нормам и правилам, удовлетворение потребности детей в самовыражении; развитие компонентов устной речи детей в различных формах и видах деятельности, обогащение словарного запаса.

**«Физическое развитие»:** развитие движений в процессе выполнения игровых двигательных заданий по теме.

**«Познавательное развитие»:** развитие у детей познавательных интересов; Обобщение и закрепление способов здорового образа жизни.   
**«Художественно-эстетическое»:** развитие слухового внимания, художественных образов.

**Предварительная работа:** привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми о пользе зарядки, занятий по физической культуре, закаливании, правильном питании, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций.

**Материал и оборудование:** : плакаты с изображением предметов личной гигиены, дидактическая игра «Разрезные картинки», овощи, фрукты апельсин, лимон, яблоки, карточки к игре «Собери витамины», презентация.

**Техническое сопровождение:**  ноутбук, смарт-доска.

**Форма деятельности:** совместная деятельность взрослого и детей.

**Содержание:**

**1. Организационный момент**. Игра «Ровным кругом»

Дети встают в круг. В середине круга ребенок, исполняющий роль мыла. Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку:

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения. Затем соответствующие движение показывает расческа (зубная щетка, мочалка, полотенце).

(Раздается стук в дверь ).

**2.Основная часть.**

***Логопед:* Ой, кто это? Да это нам почтальон передал посылку. Откроем ее и посмотрим, что находится в посылке.(Воспитатель открывает посылку).-Ребята посмотрите кто здесь находится – это Здоровячек. Но он принес с собой загадки. Давайте их отгадаем, а Здоровячек, послушает, все ли мы с вами знаем про здоровый образ жизни.**

Вот и первая загадка:

Умываться не любил, о воде совсем забыл.

А про мыло и мочалку он не думал даже. Жалко.

Вещи сразу же сбежали от мальчишки - не узнали.

И грязнулю проводил, В таз с водою,  (*Мойдодыр).*  
Правильно, молодцы. Мойдодыр не любит грязных и неряшливых ребят. Давайте вспомним и назовем все предметы личной гигиены, а так же вспомнить, как ими пользоваться.

(Ответы детей).

Молодцы правильно все перечислили. *(Логопед вывешивает плакат с изображением предметов личной гигиены.)*

Мойдодыр очень любит чистоту и следит за тем, чтобы все дети соблюдали правила личной гигиены. У человека есть помощники, чтобы соблюдать эти правила. Давайте их еще раз перечислим (Мыло, вода, мочалка, полотенце, зубная паста, шампунь, полотенце, одежды, носовой платок, расческа.)

- Ребята , смотрите Здоровячек с собой принес разрезные картинки : (давайте поможем их собрать). Что у нас получилось: лицо, ноги, руки, ванна, вода.

-Дети, лицо когда мы умываем - утром после сна, после игры, перед сном, а ноги моем – каждый день перед сном, а руки моем– после туалета, игры, прогулки, общения с   животными,     поездки в транспорте, перед едой, обязательно основательно мы купаемся в (ванне, душе).

А вода, какой температуры помогает смыть грязь с вашего тела? (Теплая, горячая, холодная).

- А вы, ребята соблюдаете правила личной гигиены?

- Как вы думаете, что полезнее после еды жевать жвачку или чистить зубы? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

Вот еще одна загадка от Здоровячка:

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? *– (Витамины.)*

А теперь давайте сядем все в кружок. Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от разных болезней. **У витаминов есть имена.**

**Какие витамины знаете вы? (Ответы детей)**

-А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей).**Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.**

*Чтение воспитателем стихотворения «Витамины»:*

Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех на перечесть,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

- Дети, а что вы видите здесь? на столе лежит (морковь, огурец, помидор, капуста, свёкла, перец) *Рассматриваем овощи, дети пробуют на ощупь.*

- Для чего нам необходимы эти овощи? Что в них находятся? Да, в них очень много витаминов, и поэтому необходимо как можно больше кушать овощей.

А давайте попробуем апельсин и лимон. Какой апельсин на вкус? Какой лимон? (Дети едят фрукты). В них тоже очень много витаминов.

Если вы, детки, будете кушать фрукты и овощи, то у вас будет гладкая кожа , вы будете хорошо видеть и слышать, у вас будут здоровые зубки.

- Ребята посмотрите на экран, какие есть витамины.(презентация «Витамины»).

Дидактическая игра: «Собери витамины». Посмотрим , какие же витамины вы собрали:

Витамин А для зрения – его много в свекле, дыне, моркови, чесноке, капусте, петрушке, персике, шпинате, тыква, репе, сельдерее.

Витамин В для работы сердца – он содержится в овсянке , хлебе, рисе, изюме, рыбе, яйце, сыре, йогурте, орехах, бананах, горохе, печени, грибах, твороге.

Витамин С укрепляет весь организм – его много в апельсине, лимоне, черной смородине, луке.

Витамин Д делает наши руки и ноги крепкими – он находится в рыбьем жире, печени трески, говяжьей печени, сливочном масле.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто морковь жуёт сырую, или сок морковный пьёт!

*На столе разложены карточки с полезными и вредными продуктами.*

Мы много с вами сегодня узнали, а сейчас я предлагаю вам выбрать карточки с полезными продуктами (дети выбирают карточки, по ходу игры педагог спрашивает, почему ребёнок выбрал ту или иную карточку).

-Ребята а пиццу, **чипсы, сухарики есть, пить пепси – колу можно?**

**-А почему нельзя, правильно Это еда вредная для здоровья в ней нет витаминов. И если есть то можно приобрести множество заболеваний.**

**Физкультминутка: А теперь на месте шаг**

 А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)  
Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)  
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)  
Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)  
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

- После физкультминутки попробуйте, крепче ли стали наши мышцы? (Дети проверяют свои мышцы.)

А вот еще загадка от здоровячка:

Мы бегаем, плаваем, в игры играем,

Попутно здоровье свое укрепляем.

Не нужно ни таблеток, ни микстуры —

Нас вылечат занятья*...(**Физкультурой).*

-Ребята, а вы любите заниматься физкультурой. А как вы думаете для чего нам нужны занятия по физкультуре.(Ответы детей). А по утрам чтобы быть крепкими и здоровыми что мы делаем – зарядку. А еще укрепляет здоровье закаливание. А как можно закалятся? Да ребята мы закаляемся у нас в бассейне.

Чтение стихотворение детям:

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

- Если мы хотим быть здоровыми то надо проявить волю и терпение. Чтобы крепким стать надо заниматься физкультурой и закаляться постепенно. Не

всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Давайте вспомним его (дети садятся на ковер, делают самомассаж)

**3. Итог**.

- Ребята, а вы хотите вырасти здоровыми? Да, здоровье – это одна из главных ценностей жизни. Поэтому каждый из вас должен думать о своём здоровье, не вредить своему организму.

– Давайте еще раз назовем Здоровячку основные правила личной  гигиены. (Умываться по утрам и вечерам, чистить  зубы 2 раза в день, ежедневно расчесывать волосы, стричь вовремя ногти, мять уши, мыть руки с мылом).

Что надо кушать чтобы быть здоровыми и красивыми? (Витамины).

-А чем надо заниматься, чтобы быть сильными и крепкими? (Физкультурой, закалятся).

Здоровячку очень понравилось у нас, и очень хочет остаться у нас в группе, ребята оставим его?

Он так обрадовался, что угощает вас витаминами – он принес нам яблоки. Вы хотите кушать яблоки? А что надо сначала сделать? (Помыть руки).

Будьте здоровы!