

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 г. Челябинска»**

Конспект занятия по ЗОЖ
Тема: «Основы здорового образа жизни»

**Воспитатель:
Маслова З.В.**

Конспект занятия в предшкольной группе по ЗОЖ

Тема: «Основы здорового образа жизни»

Цель: Формирование у детей представления о здоровом образе жизни и его значении для организма человека.

Задачи: Познакомить детей с основными правилами здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, гигиена). Развивать интерес к спорту и физическим упражнениям. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Обогащать словарный запас детей терминами, связанными со здоровьем и здоровым образом жизни.

Ход занятия

Вводная часть

Воспитатель собирает детей вокруг себя и начинает разговор о здоровье.

Воспитатель: «Что значит быть здоровым?». Дети отвечают своими словами, а воспитатель помогает обобщить ответы, подчеркивая, что здоровье — это когда человек чувствует себя хорошо, не болеет и полон сил.

Воспитатель: Сегодня мы будем говорить о том, как правильно заботиться о своем здоровье. Здоровье — это самое ценное, что есть у каждого из нас. И чтобы оно было крепким, нужно следовать нескольким важным правилам. Мы узнаем эти правила и научимся их применять!

Основная часть

1. Правильное питание

Воспитатель показывает детям плакат с изображением различных продуктов питания: фрукты, овощи, молочные продукты, хлеб, сладости. Вместе с детьми рассматривают изображение и обсуждают, какие продукты полезны, а какие лучше употреблять реже.

Игра «Полезное - неполезное»

Воспитатель: Давайте разделим продукты на две группы: полезные и неполезные. Я буду показывать картинку продукта, а вы поднимете карточку с улыбающимся лицом, если этот продукт полезный, и грустным, если он неполезный. *После игры воспитатель подводит итог.*

Воспитатель: Полезные продукты помогают нашему организму расти и быть сильным. Они содержат витамины и минералы, необходимые для работы всех органов. А вот сладости и фастфуд стоит кушать редко, потому что они могут привести к болезням.

Физкультминутка «Фруктовый сад»

Представьте, что мы оказались в саду, где растут разные фрукты.

Давайте покажем, как мы собираем яблоки, груши и апельсины! (Дети имитируют сбор фруктов.)

2. Физическая активность

Воспитатель читает сказку о важности движения и спорта для здоровья.

Жил-был маленький мальчик Петя. У него были пушистые волосы, озорные глаза и вечно запачканная одежда — ведь он обожал играть! Но вот беда: Петя совсем не любил двигаться. Когда мама предлагала погулять во дворе, он предпочитал сидеть дома перед телевизором или планшетом. Однажды утром Петя проснулся от странного ощущения. Его животик был каким-то тяжёлым, ноги словно налились свинцом, а голова казалась ватной. Мама забеспокоилась и позвала доктора. Доктор осмотрел Петю и сказал: — Ты знаешь, почему ты чувствуешь себя неважно? Потому что твой организм устал сидеть без движения!

Петя удивился: — Как это? Доктор объяснил: — Наше тело, как машина. Если машину долго не заводить, она ржавеет и ломается. Так же и с нами: чтобы быть здоровыми и сильными, нужно много двигаться. Бегать, прыгать, кататься на велосипеде — всё это помогает сердцу биться ровно, лёгким дышать глубоко, а мышцам становиться крепкими.

Тогда Петя решил попробовать. Сначала было сложно: ноги устали быстро, а дыхание сбивалось. Но через несколько дней прогулок он почувствовал, что становится легче. Вскоре Петя уже бегал быстрее всех друзей, играл в футбол и даже научился кататься на самокате!

Теперь Петя знал: движение — это волшебный ключик к здоровью и силе. И каждый день он старался побольше гулять, играть и заниматься спортом. А когда чувствовал усталость после активного дня, засыпал сладко-сладко, зная, что завтра снова будет весело и интересно!

Так что помните, ребята: двигайтесь больше, играйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом — и ваше тело скажет вам спасибо!

Воспитатель показывает картинки с разными видами спорта: футбол, плавание, танцы, гимнастика.

Игра «Найди пару»

Воспитатель: У меня есть карточки с изображением разных видов спорта. Вам нужно найти пару: спортсмену — его спортивный инвентарь. Например, футболисту — мяч, пловцу — шапочка и очки.

Игра «Мы — спортсмены»

Воспитатель: Теперь давайте представим, что мы стали спортсменами. Как двигаются лыжники? Как прыгают гимнасты? *(Дети показывают движения разных спортсменов.)*

3. Гигиена

Воспитатель объясняет, зачем нужно мыть руки, чистить зубы и следить за чистотой тела.

Воспитатель: Гигиена — это забота о чистоте своего тела и окружающего пространства. Представьте себе, что ваше тело — это дом, где живёт много маленьких жильцов (это ваши клетки). Чтобы жильцы чувствовали себя хорошо, дом должен быть чистым и уютным. Вот как мы можем заботиться о нашем теле-домике:

1. **Чистота рук:** Мы моем руки водой с мылом, особенно перед едой и после туалета. Это важно, потому что грязные руки могут принести микробы, которые вызывают болезни.

2. **Уход за зубами:** Зубы нужно чистить два раза в день — утром и вечером. Чистка зубов защищает нас от кариеса и неприятного запаха изо рта.

3. **Купание:** Регулярное купание помогает нам оставаться свежими и приятно пахнуть. Мыло и шампунь смывают грязь и пот, который накапливается на коже.

4. **Чистая одежда:** Одежда тоже должна быть чистой, иначе она станет домом для микробов и может вызвать раздражение кожи.

5. **Питание:** Здоровое питание — это тоже часть гигиены. Сбалансированная еда делает наш организм сильным и способным бороться с болезнями.

6. **Порядок вокруг:** Важно поддерживать чистоту в доме и вокруг себя. Мусор и беспорядок привлекают насекомых и вредных бактерий.

Соблюдая правила гигиены, вы помогаете своему телу оставаться здоровым и красивым.

Игра «Мойдодыр»

Воспитатель: Сейчас мы превратимся в Мойдодыров и проверим друг друга. *Каждый ребенок получает карточку с заданием: почистить зубы, помыть руки, причесаться. Нужно показать, как правильно выполнять эти действия.*

Практическое задание

Воспитатель: А теперь давайте вместе потренируемся правильно мыть руки. Подходите к умывальнику и попробуйте сделать всё, как настоящие Мойдодыры!

Заключительная часть

Воспитатель подводит итоги занятия, вспоминая основные правила здорового образа жизни.

Воспитатель: Итак, ребята, мы узнали три главных секрета крепкого здоровья: правильное питание, движение и чистота. Вы молодцы, что учитесь заботиться о себе!

Рефлексия

Воспитатель: Кто хочет поделиться, что ему больше всего понравилось на занятии? Что вы планируете делать дома, чтобы быть здоровыми?

Награждение: Каждому ребенку вручается маленький памятный подарок — закладку с основными правилами ЗОЖ или маленькую книжку-раскраску про здоровье.

После занятия для закрепления материала предложить детям раскрасить картинку с правильным питанием, спортивными занятиями или процессом мытья рук. Это поможет закрепить полученные знания в игровой форме.