

Занятия по ЗОЖ с детьми дошкольного возраста.

Занятие 1 "Страна волшебная - здоровье"

Программное содержание:

- Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
- Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка

Материал: Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.

Словарная работа: уточнить и закрепить слова: здоровье, здоровяк, редко болеющий.

Предварительная работа: привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми о пользе зарядки, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята! Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете. Что такое здоровье? (суждения детей). Да, дети, некоторые из вас понимают. Что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровы. Вот сегодня на занятии мне и помогут два новых моих друга поведать вам о волшебной стране - здоровье. Они пришли к нам из чудесной страны сказок. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого – растяпа (обращает внимание детей на персонажей)

Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа?

Ответы детей.

А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (суждения детей)

Да, я согласна с вашим мнением. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, не ест не мытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку. И он конечно знает, что полезно. А что вредно для здоровья.

Вы со мной согласны? Или кто - то думает по - другому? Поделитесь своим мнением, или добавьте, может я что - то упустила и не сказала о Здоровяке.

А как вы думаете, растяпа ведет такой - же образ жизни или нет? А почему? Правильно, по нему видно, что он растяпа. Давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк. Итак, начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю? Предлагает провести оздоровительную минутку.

Физ. минутка "Божья коровка"

<i>N</i>	<i>Слова</i>	<i>Движения</i>
1.	Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились	Кружатся

- | | | |
|----|---|------------------------------------|
| 2. | Божьи коровки, покажите ваши головки, Носики, ротики, крылышки - ручки, ножки. животики | Показывают названные части тела |
| 3. | Божьи коровки, поверните на право головки, Божьи коровки, поверните на лево головки, | Повороты головой вправо, влево |
| 4. | Ножками притопните, крылышками хлопните | Топают ногами. Хлопают руками |
| 5. | Друг к другу повернулись и мило улыбнулись | Поворачиваются, улыбаются, садятся |

Воспитатель: Дети, какого человека мы называем здоровым?

Если человек болен. Ему нездоровится, то как он выглядит? Какие вы молодцы ребята! Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (Ответы детей).

Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то. Что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Я думаю. Что мы с вами помогли Растяпе и не хотелось бы, чтобы у него оставалось такое не красивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, но и внешний вид ему поменять тоже необходимо. Правда?

Сейчас каждый из вас придумает нового гнома, собственного и нарисует его. Это может быть гном - мальчик или гном - девочка. Придумайте его сами и нарисуйте, но уже опрятного, красивого, здорового (самостоятельная деятельность детей). Анализ занятия и рисунков.

Занятие 2 "С утра до вечера"

Программное содержание:

- Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

- Закрепить понятие о значимости режима дня;

- Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

- Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приемы: Беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра "Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей). А еще зачем? (ответы детей). Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во

времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например, как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени. (высказывание детей).

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей). Как можно назвать тех, кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! "Успевайки" и "Неуспевайки". Догадались или вспомнили книжку. Которую мы с вами читали?

Вы все правильно сказали. Однако у наших "Успеваек" есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

Дети. мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

N	Методика проведения	Дозировка
1.	Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок.	Повторить 5 -6 раз
2.	Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить.	Повторить 5 - 6 раз
3.	Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны.	В течение 20 - 30 секунд

А теперь мы с вами поиграем в игру "Разложи по порядку".

Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей. Занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнения гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.

Воспитатель: Ребята, помните. На прошлом занятии мы с вами рисовали своих "здоровеек" и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда не знаю кто, они не написали свои имена, послушайте, я вам их зачитаю. (Звучит спокойная лирическая музыка).

"Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что -нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким "красотуликом", толстеньким, румяненьким". Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо.

"То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далековато от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю. Что хвастовство, это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче.

Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне. Чье письмо вам больше понравилось? (высказывание детей). Да, вы правы. Но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? Да верно. Правильный режим дня, он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе. купался в озере, вставал вовремя и т. д. А второй ленился все это делать и из письма видно. что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью.