«Здоровый образ жизни». Конспект занятия в старшей группе по ознакомлению с окружающим миром

Подготовила воспитатель:Иргалиева.Л.А

Цель:1. Научить детей правильно ухаживать за своим телом.2.Закреплять речь, отвечать на вопросы, анализируя свой ответ.3. Прививать навыки здорового образа жизни.4.Воспитывать интерес к ЗОЖ. 5. Воспитывать взаимопомощь и взаимовыручку.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Релаксация. Дети сидят в кругу на коленях.

Ребята поднимем руки к солнышку. Оно согревает наши ладони, как будто иголочки дотрагиваются до кончиков пальцев. Давайте закроем глаза и представим, что мы на разноцветном лугу, светит солнышко, поют птицы.Теперь подышим свежим воздухом. Сделаем глубокий вдох,

**В. Ребята отгадайте загадки**

1.Гладкое, душистое моет чисто. Нужно, чтоб у каждого было? (Мыло)

2.Целых двадцать пять зубов для кудрей и хохолков, и под каждым под зубком лягут волосы рядком. (Расческа)

3.Костяная спинка, на брюшке щетинка по частоколу попрыгала, всю грязь повыгнала. (Зубная щетка)

4.Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез,не забуду и про нос. (Носовой платок).

Восп. Выставляю картинки с отгадками Это и есть все отгадки к загадкам.

Посмотрите это кто ? ОХ и АХ (картинки )

Ох: Ох, кто там еще?

В. Ребята, это домик Оха и Аха. Сейчас я вам про них расскажу.

Сценка.

Ах работы не боится,

Аху охать не годиться.

Он спортсмен, легкоатлет

Проживет хоть сотню лет.

Ох глаза косит на Аха,

Он на спорт глядит со страхом.

И, наверно, ПОТОМУ

Не везет в делах ему.

Только солнышко встает,

В школу Ах уже идет.

Словно струночка прямой,

Темный ранец за спиной.

Ох подобен старику,

Носит сумку на боку.

Спину сильно он сгибает,

Бок у Оха выпирает,

Сумку под руку берет,

Бедный сильно устает.

Вот уроки позади,

А работа впереди,

С коромыслом на плечах

Мчит к колодцу крошка Ах.

Ох же стонет тои дело,

Все бедняге надоело,

Не работа а беда Не годится никуда.

В. Ребята, как вы думаете почему Ох такой больной?

Д. Унего спина болит, он сутулится, не занимается спортом, не делает зарядку.

В. Правильно, ребята. Когда человек сутулится и втягивает голову в плечи, сидит

сгорбленный за столом - у него формируется неправильная осанка.

Кроме того, человек с плохой осанкой всегда будет казаться ниже ростом,

чем он есть на самом деле. Когда мы стоим прямо, ТО выглядим гораздо выше, чем когда сутулимся.

Правильная осанка не только красота, но и здоровье. Если с детства

приучать себя держаться прямо, то в более старшем возрасте тебя не будут мучить боли в спине.

В: Ребята что это вы видите?

Д:Это фрукты и овощи.

В. Ребята, мы знаем что во фруктах и овощах живут витамины.

А какие бываю витамины?

В. Они прячутся в своих домиках. А. В. С. Д.

Ну-ка расскажите мне про них.

В: проводит игру «Где живут витамины».

А сейчас я предлагаю вам встать в круг, я улыбнусь вам, а вы друг другу.

В. Ну вот, ребята, наше путешествие подошло к концу. Вы справились со всеми трудностями и доказали, что вы сильные, смелые, ловкие. Молодцы!