

Конспект непосредственно образовательной
деятельности.

Познание. Формирование целостной картины
мира, расширение кругозора детей.

Тема: «Здоровье в порядке –
спасибо зарядке».

Воспитатель:

Кузнецова Евгения Александровна

Задачи. Учить детей следить за своим здоровьем, заботиться о нём. Закрепить с детьми части тела человека и расширять представление детей об упражнениях для разных частей нашего тела. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, ежедневно делать утреннюю гимнастику.

Ход занятия.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми?

Дети.

Воспитатель. В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрая пословица говорит:

Я здоровье берегу,
Сам себе я помогу.

Воспитатель. . А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

Дети. Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Воспитатель. Как вы понимаете, что такое здоровье?

Дети. Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

(раздаётся стук в дверь, входит Незнайка)

Незнайка. *(потягиваясь).* Здравствуйте, ребята. А-а-а-!
(отмахивается)! У вас занятие, а я не хочу заниматься. Я спать хочу!

Воспитатель. Ребята, как вы думаете, почему Незнайка спать хочет?

Дети. Он не выспался, не умылся, не сделал зарядку.

Воспитатель. Незнайка, нужно во время спать ложиться, а утром сделать зарядку, умыться, почистить зубы, тогда ты будешь бодрым, и у тебя будет хорошее настроение.

Незнайка. *(смущаясь).* Я не делал зарядку.

Воспитатель. Мы поможем тебе, и все вместе её сделаем.

Физкультминутка.

Одолела нас дремота,
Шевельнуться неохота.

Ну-ка, делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз, потянись,
Окончательно проснись.
Все ребята дружно встали
И на месте зашагали.
На носочках потянулись.
Как пружинки мы присели,
А потом тихонько сели.

Воспитатель. Незнайка, ты чувствуешь себя бодрым после зарядки?

Незнайка. У меня сейчас хорошее настроение.

Воспитатель. Утром обязательно надо делать зарядку и тогда у вас будет хорошее настроение весь день. Зарядка даёт человеку силу, энергию, бодрость и красоту.

Ребята, как вы думаете, зарядку нужно делать только утром?

Дети. Да, нет.

Воспитатель. Конечно, ребята, зарядку нужно делать в любое время. Вспомните, когда мы рисуем, устают пальцы рук и мы делаем пальчиковую гимнастику. Если долго бегать, устают ноги, если долго сидеть, устаёт спина. Для каждой части нашего тела есть специальные упражнения.

Какие части тела у человека вы знаете?

Дети. Голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги, пальцы, глаза, уши.

Воспитатель. Мы знаем много упражнений для разных частей тела, делаем их на занятиях, на прогулке, в играх. Сейчас мы сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева, громко быстро отвечай!

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий... (потолок).

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Воспитатель. Ребята, о чём мы сегодня говорили?

Дети. Об утренней зарядке, её нужно делать обязательно каждый день. Надо делать упражнения для разных частей тела. Учили гимнастику для глаз.

Воспитатель. Зачем нужно делать зарядку.

Дети. Она укрепляет здоровье, даёт силу, красоту, бодрость и хорошее настроение.

Воспитатель. Незнайка, не забывай делать по утрам зарядку. И вы ребята, делайте зарядку, и здоровье будет в порядке.

(звучит музыка В. Высоцкого «Утренняя зарядка», дети выполняют упражнения).