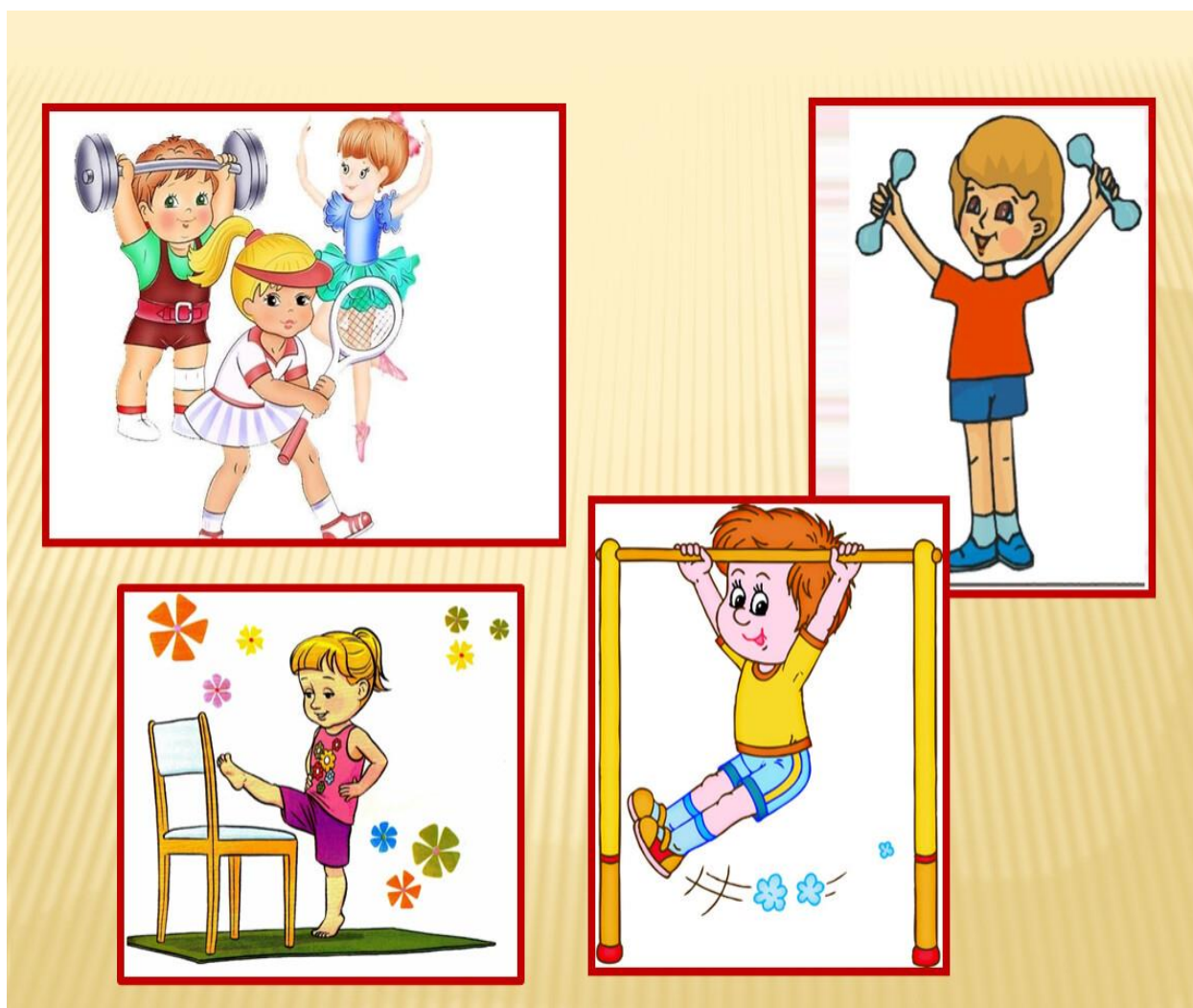
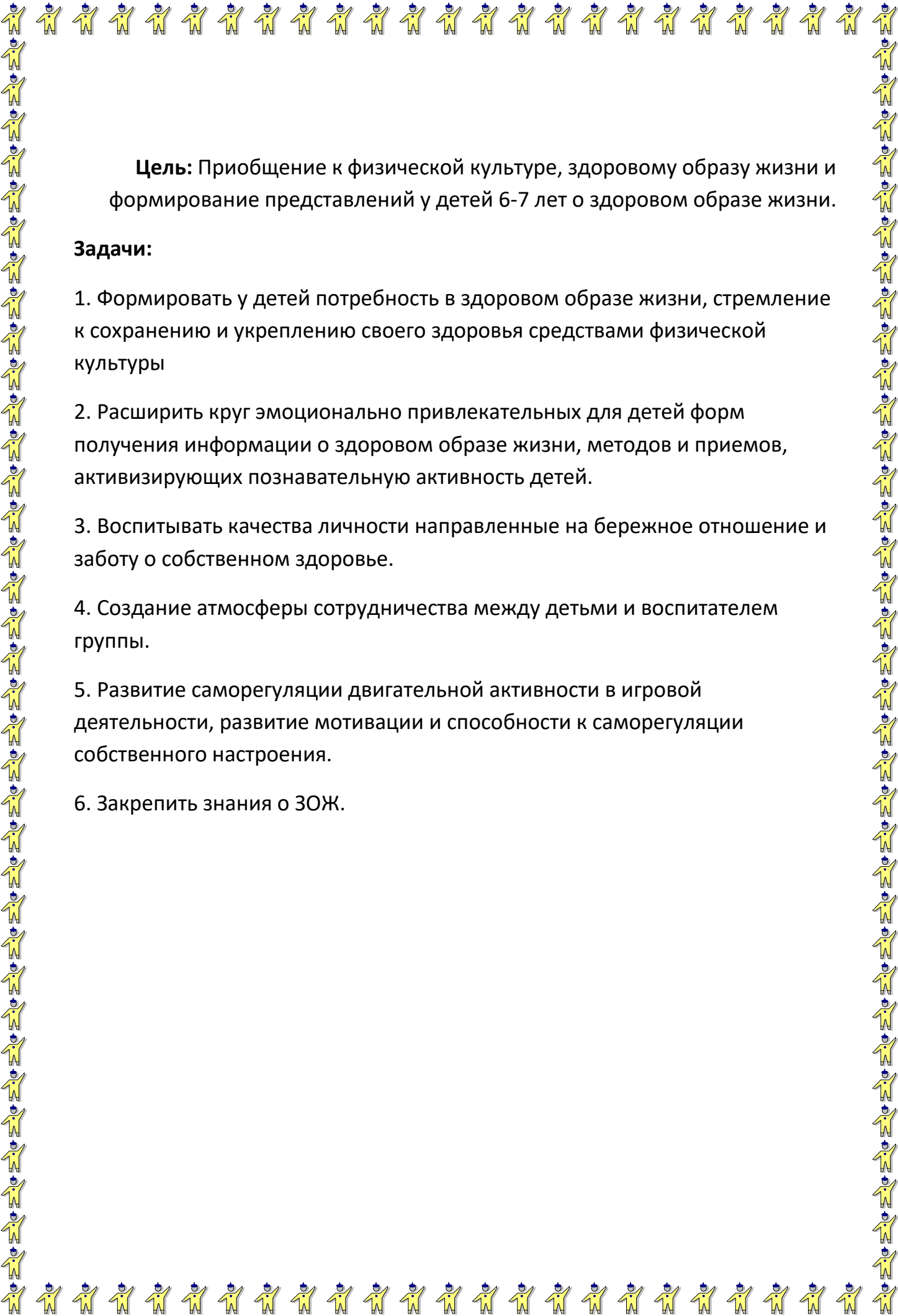


# Конспект занятия по ЗОЖ

Тема: «Я здоровым быть хочу»

Выполнила: Ракитина А.Н.





**Цель:** Приобщение к физической культуре, здоровому образу жизни и формирование представлений у детей 6-7 лет о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры
2. Расширить круг эмоционально привлекательных для детей форм получения информации о здоровом образе жизни, методов и приемов, активизирующих познавательную активность детей.
3. Воспитывать качества личности направленные на бережное отношение и заботу о собственном здоровье.
4. Создание атмосферы сотрудничества между детьми и воспитателем группы.
5. Развитие саморегуляции двигательной активности в игровой деятельности, развитие мотивации и способности к саморегуляции собственного настроения.
6. Закрепить знания о ЗОЖ.

### Ход занятия:

Ребята сегодня мы с вами запланировали попасть в страну «Здоровье». Эта страна находится совсем близко от нас, но попасть в нее не так просто. Только подготовленные могут туда войти. Как вы думаете у нас получится? Но все не так просто, жители этой страны зашифровали слово. Чтобы узнать, надо разложить эти карточки в порядке возрастания и прочесть полученное слово (*получается слово – забота*).

Молодцы, разгадали первую загадку. Значит, сегодня мы продолжим наш путь в страну Здоровье. Ну, готовы? А на чем отправимся в путь?

### Игра «Транспорт»

Раз, два ,три, четыре, пять- будем транспорт называть!

По земле пассажиров возят

Машина, автобус и поезд!

Самолет идет на взлет

Корабль по морю плывет!

*Дети проходят на ковер где расположено солнышко без лучей*

Ребята, вам не кажется что солнышку чего-то не хватает? (*Да, не хватает лучей*). Куда же нам дальше идти? (*Оглядываются и находят карту*).

*Дальше дети идут по плану и находят конверт в нем задание- загадка*

Мы по часам гуляем, едим

Мы каждый день соблюдаем... (*режим*)

Правильно. А что такое режим? А зачем его нужно соблюдать? А вы соблюдаете режим? Сейчас мы проверим

*Дидактическая игра «Когда это бывает?» (с мячом)*

*После выполнения задания дети получают ленточку и прикрепляют ее к солнышку. Вот один лучик вернулся, отправляемся дальше на поиски.*

*Находят по плану следующее задание-загадка*

Про нее говорят, что она залог здоровья... (*чистота*)

Правильно. А что поможет нам содержать наше тело в чистоте?  
(гигиенические процедуры). А какие гигиенические процедуры вы знаете?  
(ответы детей)

*Игра с элементами самомассажа.*

Умываемся мы чисто,  
Вытираемся мы быстро!  
Так опрятны, аккуратны,  
Что смотреть на нас приятно.

Сейчас мы узнаем, помните ли вы, какие предметы гигиены помогают нам  
содержать наше тело в чистоте.

*Игра « Чудесный мешочек» (с предметами гигиены) Дети садятся на  
ковёр по-турецки и по очереди достают из мешочка разные предметы и  
рассказывают, для чего они нужны.*

Молодцы справились с заданием. А вот и еще один лучик вернулся к  
солнышку. Двигаемся дальше.

А вот еще одна загадка:

Болеет мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье...(спорт)

Посмотрите, для нас снова приготовили задание

*Дидактическая игра «Разрезные картинки. Виды спорта». (Часть детей  
получает картинку с видом спорта, а другая часть со спортивным  
оборудованием. Дети садятся за столы и складывают картинки, а  
потом рассказывают о виде спорта и подбирают кому что нужно)*

Молодцы. А вы спортом занимаетесь? (ответы детей). А каким, когда?

Чтобы здоровье было в порядке

Не забывайте вы о... (зарядке)

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.



### **Физкультминутка**

Все выходят по порядку-(ходьба на месте)

Раз – два – три - четыре!

Дружно делают зарядку-

Раз – два – три - четыре!

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо, поворот,

Наклон назад,

Наклон вперед.

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,

Ножки вкось

Ножки вместе,

Ножки врозь

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем.

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее.

Хлопай, хлопай веселей.

Молодцы, еще один лучик получили. Отправляемся дальше?

*Дети по карте находят еще один конверт с заданием-загадкой*

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Витаминами полна

Вот полезная...(еда)

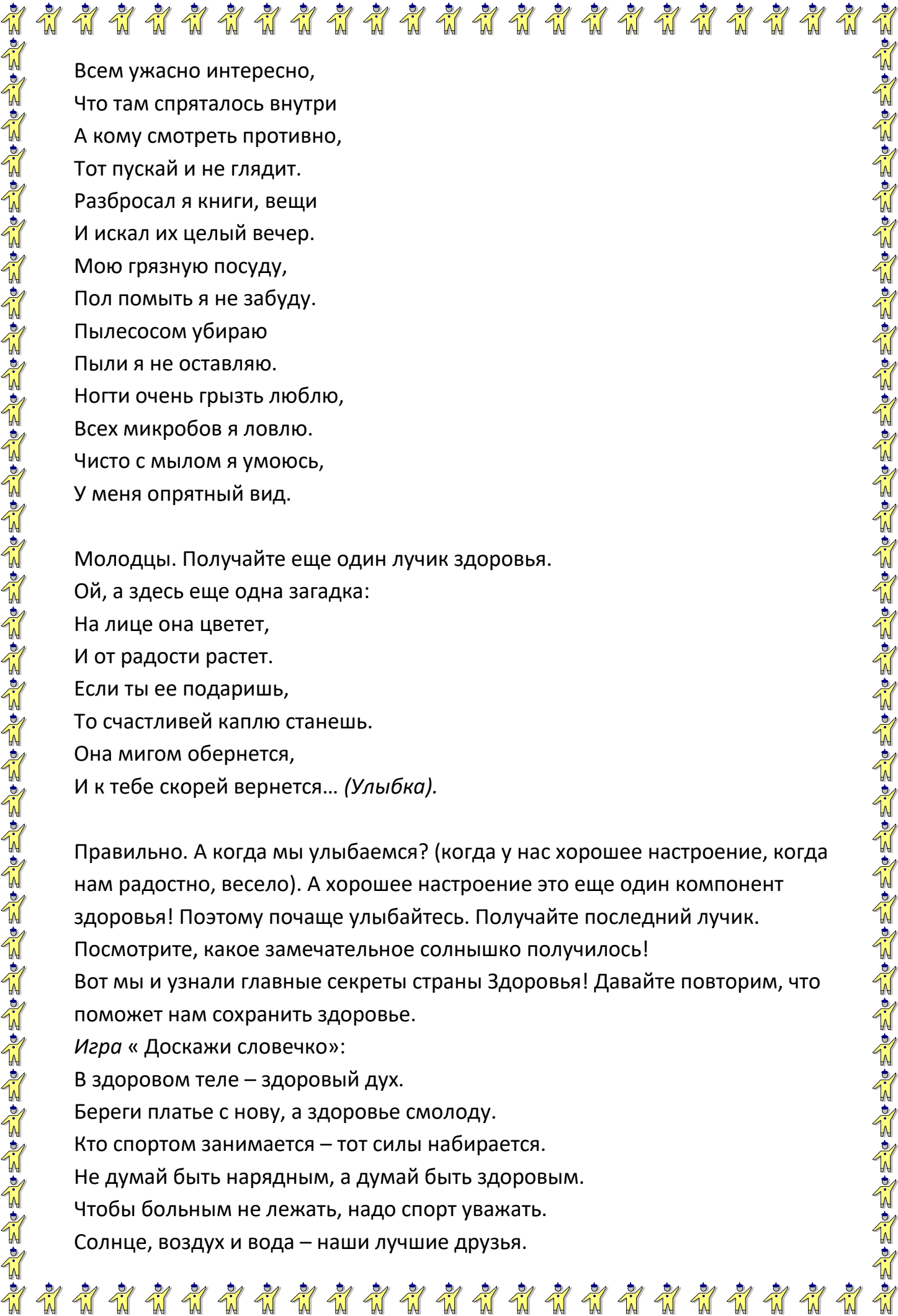
А вы знаете, какая еда полезная? *(ответы детей)* Ребята посмотрите на карте видно, что осталось еще одно задание.

*Дети находят еще один конверт с заданием «Вредные и полезные привычки».* Ребята, а вы знаете что такое «привычки»? *(ответы детей)*. А какие бывают привычки? Я сейчас буду рассказывать, если вы услышите хорошую привычку – хлопайте в ладоши, а если вредную – топайте ногами.

Нет приятнее занятия,

Чем в носу поковырять





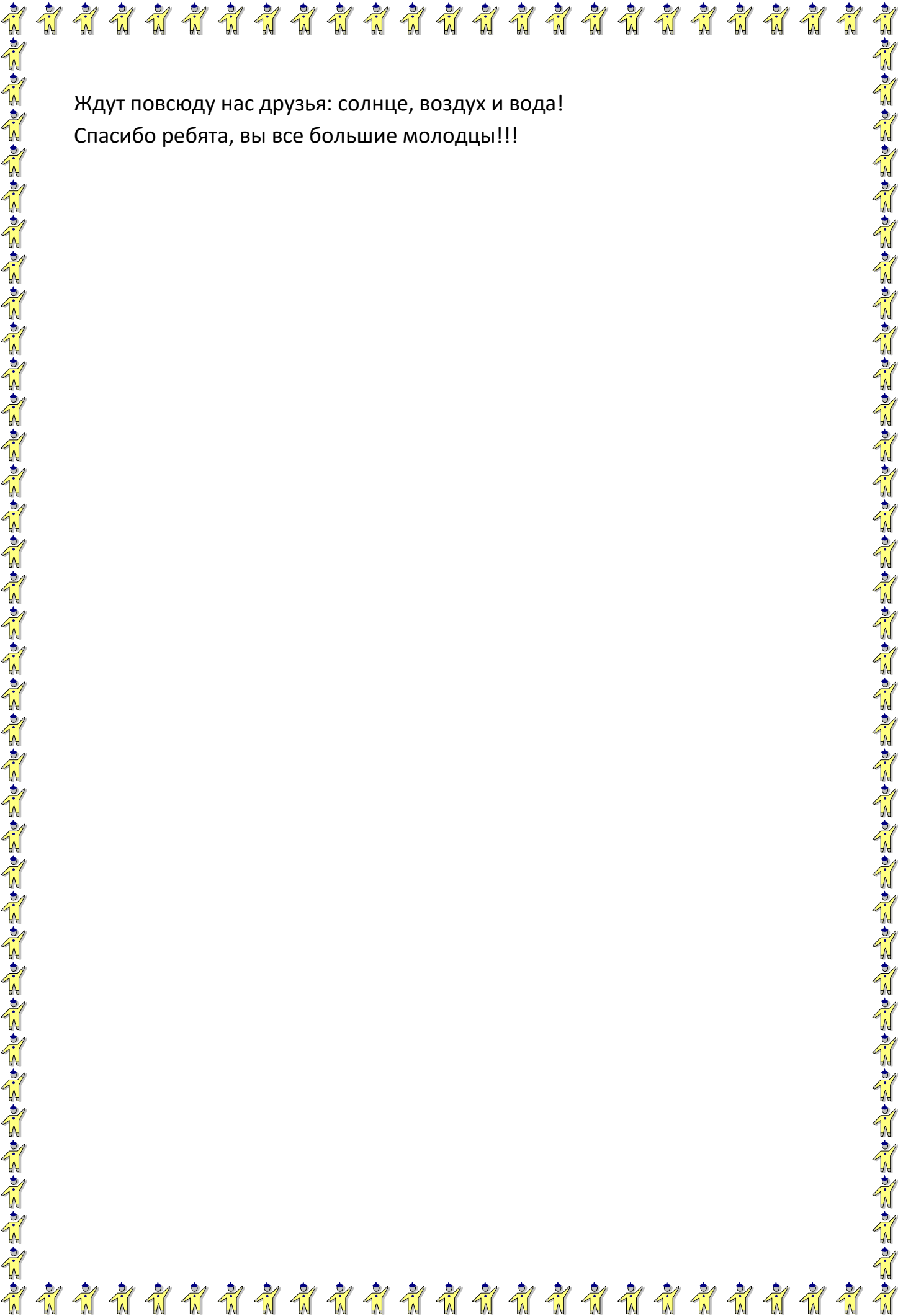
Всем ужасно интересно,  
Что там спряталось внутри  
А кому смотреть противно,  
Тот пускай и не глядит.  
Разбросал я книги, вещи  
И искал их целый вечер.  
Мою грязную посуду,  
Пол помыть я не забуду.  
Пылесосом убираю  
Пыли я не оставляю.  
Ногти очень грызть люблю,  
Всех микробов я ловлю.  
Чисто с мылом я умоюсь,  
У меня опрятный вид.

Молодцы. Получайте еще один лучик здоровья.  
Ой, а здесь еще одна загадка:  
На лице она цветет,  
И от радости растет.  
Если ты ее подаришь,  
То счастливей каплю станешь.  
Она мигом обернется,  
И к тебе скорей вернется... (Улыбка).

Правильно. А когда мы улыбаемся? (когда у нас хорошее настроение, когда нам радостно, весело). А хорошее настроение это еще один компонент здоровья! Поэтому почаще улыбайтесь. Получайте последний лучик. Посмотрите, какое замечательное солнышко получилось!  
Вот мы и узнали главные секреты страны Здоровья! Давайте повторим, что поможет нам сохранить здоровье.

*Игра « Доскажи словечко »:*

В здоровом теле – здоровый дух.  
Береги платье с нову, а здоровье смолоду.  
Кто спортом занимается – тот силы набирается.  
Не думай быть нарядным, а думай быть здоровым.  
Чтобы больным не лежать, надо спорт уважать.  
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.



Ждут повсюду нас друзья: солнце, воздух и вода!  
Спасибо ребята, вы все большие молодцы!!!