

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 118»

**Конспект занятия интеллектуально – познавательного характера.**

**Тема: « Я – мой организм – здоровый образ жизни».**

Разработала:  
Субботина Марина Владимировна

**Цель:** развитие основ культуры здоровья ребенка.

**Задачи:** продолжать работу по укреплению здоровья детей; формировать представление об эмоционально – личностном отношении к своему организму, здоровью и окружающей действительности, обуславливающей его состояние и функционирование.

**Оборудование:** куклы: Девочка – худая, бледная, грязная, лохматая. Мальчик - румяный, веселый чистый, опрятный; Музыка Чайковского об осени; посылка с осенними листьями;

**Ход занятия:**

### **1. Проблемная ситуация.**

Воспитатель: Я знаю ребята, что вы очень любите путешествовать. И мы с вами уже побывали в разных местах. А сегодня, мне пришла посылка из одной интересной волшебной страны. Хозяйка этой страны приглашает вас к себе в гости. А что это за страна надо угадать. Давайте посмотрим, что в этой посылке.

Звучит музыка Чайковского, открывают сундучок, дети разбрасывают листья рябины, тополя, березы, воспитатель читает стихи А.К. Толстого

Осень! Обсыпается весь наш бедный сад.  
Листья, пожелтевшие по ветру летят,  
Лишь вдали красуются, там, на дне долин,  
Листья ярко-красные вянущих рябин...

### **2. Беседа об осени (развитие памяти)**

В какой стране мы очутились?

Дети: Мы очутились в стране "Осень"!

Воспитатель: Почему вы думаете, что эту страну зовут Осень?

Дети: Потому что мы очутились среди желтых, красных листьев, а это бывает только осенью.

Воспитатель: Ребятишки, а по каким признакам можно определить начало, середину и конец осени?

Дети: В начале осени еще тепло, листья на деревьях только начинают желтеть. В середине осени уже холодно, деревья стоят голые, улетают птицы в теплые края, иногда идет дождь со снегом.

Воспитатель: Дети, а какие стихи вы знаете об осени?

### **3. Чтение стихов об осени (тренировка памяти)**

#### **4. Игра в слова (тренировка памяти)**

А сейчас, ребятишки, я хочу поговорить с вами о памяти. Попробуем ее проверить. Сейчас я назову вам несколько слов, а вы должны их запомнить и составить с ними предложения, вы не огорчайтесь, если это у вас сразу не получится!

Слушайте внимательно: День, осень, птицы, люди, листья, животные, небо, дождь.

А теперь давайте вместе повторим эти слова. (Повторяют).

Может быть, кто-нибудь уже запомнил эти слова? (Повторяют все, кто запомнил).

Хорошо. А теперь давайте с этими словами составим предложения.

Дети:

Дни стали короткие, а ночи стали длинные.

Наступила осень.

Птицы улетают в теплые края.

Люди стали одеваться теплее.

На деревьях пожелтели листья.

Животные запасают на зиму корм и роют норы.

Небо стало хмурое и часто идет дождь.

Воспитатель: Молодцы. Видите, как много предложений вы составили об осени, о животных, о птицах. Вы составляли предложения, а у вас почти получился рассказ.

Вот вы составляли предложения о животных, птицах, а вы знаете, как нужно их охранять, как заботится о них?

Дети: Животных и птиц нельзя убивать, за ними нужно ухаживать, помогать им, когда трудно.

### **5. Заинтересовывающий момент.**

Воспитатель: Правильно, одним словом нужно охранять природу и тех, кто в ней находится. Ребятишки, посмотрите к нам пришли гости. Вы хотели бы с ними познакомиться? (Показывает кукол: Девочка – худая, бледная, грязная, лохматая. Мальчик - румяный, веселый чистый, опрятный)

### **6. Беседа- рассказ воспитателя.**

Воспитатель: Ребятишки, посмотрите на них и скажите, отличаются ли они друг от друга? Какие они?

Дети: Девочка очень худая, бледная, грязная, лохматая. А мальчик румяный, веселый, чистый, опрятный.

Воспитатель:

Послушайте, что я вам сейчас расскажу о них:

Неболейка, закаляется,

Он зарядкой занимается.

У Хворайки сто болезней,

Говорить ей бесполезно,

Что здоровье начинается

Там, где наша лень кончается.

Лень Хворайке умываться,

Встать пораньше, причесаться

Ей, поверьте тоже лень. Начинать с зарядки день.

Наша девочка не хочет

В ванной весело хохочет,

Пастой чертиков рисует

Неболейка протестует,

Говорит сестренке он:

У природы есть закон –

Счастлив будет только тот,

Кто здоровье бережет.

Прочь гони-ка все хворобы!

Поучись-ка быть здоровой!

Что вы узнали о Хворайке?

Дети: Что она не делает зарядку, не чистит зубы, что она ленивая и всегда болеет.

Воспитатель: Теперь вы узнали, где Хворайка, а где Неболейка? И какой он - Неболейка?

Дети: Он учит свою сестру, как нужно закаляться, как беречь свое здоровье. Он говорит, что счастлив будет только тот, кто здоровье бережет.

### **7. Массаж биологически активных зон «Неболейка». (для профилактики простудных заболеваний)**

Воспитатель: А для того чтобы не болеть надо делать массаж биологически активных зон. Давайте покажем нашим гостям, какой мы умеем делать массаж, чтобы не болеть.

Чтобы горло не болело, Мы его погладим смело.	Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.
Чтоб не кашлять, не чихать, Надо носик растирать.	Указательными пальцами растирают крылья носа.
Лоб мы тоже разотрем, Ладоньку держим козырьком	прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растираем его движениями в стороны – вместе.
«Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты смело.	Раздвигают указательный и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.
Знаем, знаем – да, да, да! – Нам простуда не страшна!	Потирают ладони друг о друга.

Воспитатель: Ребята, а как вы считаете, можно ли по внешнему виду человека определить, здоров он или болен?

Дети: Конечно можно, больной человек худой, бледный, вялый как Хворайка. А здоровый человек он веселый, румяный как Неболейка.

### **8. Сюрпризный момент. Появляется Неболейка.**

Неболейка: Слышу про меня здесь говорят, дай думаю, зайду. Здравствуйте, ребята! Как вы думаете кто я?

Дети: Ты - Неболейка!

Неболейка: А как вы узнали что это именно я, а не Хворайка?

Дети: Ты веселый, румяный, чистый.

### 9. Зарядка Неболейки.

Неболейка: Какие внимательные дети! Ну, уж если я к вам попал, тогда я научу вас делать очень интересную зарядку? Все встали, весело встряхнули плечиками и повторяют за мной: (все делают зарядку).

Раз, два, три и шире плечи, Выше нос, не унывай, Неболейка ждет на встречу, Не робей, вперед шагай!	Шагаем по кругу.  Останавливаемся
Головой кивает слон, Он ребятам шлет поклон.	Наклоняют голову вперед - назад
Аист делает зарядку – То в прискок, то в присядку.	Приседают с хлопком в ладоши над головой.
Волк играет с Зайцем в мячик. Это что –нибудь да значит!	Поворачиваются вправо и влево с отведением руки в сторону.
Пеликан ныряет ловко. Вот что значит тренировка!	Наклоняются вперед, руки за спиной сцеплены в «замок».
Утки плавали в канале, В результате - три медали.	Наклоняются в стороны.
Юный заяц встал на лыжи. Вот он – финиш! Ближе! Ближе! (Г. Сапгир)	Выполняют разные виды прыжков.

Неболейка: Понравилась вам моя зарядка?

Дети: Очень понравилась.

Неболейка: Если будете ее делать, тогда не будете такими, как моя сестра Хворайка. Ну, я побежал. Мне еще других ребят нужно научить своей зарядке. До свидания!

Дети: До свидания, Неболейка, ты нам очень понравился, приходи еще.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой интересный, веселый это Неболейка, правда?

Дети: Да, нам он тоже очень понравился

### 10. Рисование красками Неболейки и Хворайки.

Воспитатель: Ребята, а давайте мы с вами нарисуем Неболейку и его сестру Хворайку, чтобы все видели, где здоровый человек, а где нет.

(Дети рисуют Неболейку и Хворайку).

Воспитатель: Теперь вы, глядя на свои рисунки, будете вести только здоровый образ жизни, правда? Вот вы нарисовали Хворайку такой некрасивой, а Неболейку стройным, красивым, почему его тело такое прямое, стройное?

Дети: Потому что у него правильная осанка.

### 1. Упражнения на развитие осанки

<p>Посмотри, как заяк встал, Как головку он поднял. Шейкой, спинкой потянулся И назад слегка прогнулся. Лапка на шейке, лапка на спинке. Пряменький заяк, как на картинке! Посмотри – ка на себя! Вот он – я! Какой он – я?</p> <p>Заяк глазками моргал, Других зайчиков искал. Вот их сколько посмотрите, Зайчиков скорей берите!</p>	<p>дети выполняют движения в соответствии с текстом.</p>
--	--

В. Савка.

Воспитатель: Хорошо, а как вы думаете, что помогает человеку кроме осанки быть стройным, красивым?

Дети: Ему помогает его скелет и мышцы. Если заниматься физкультурой и спортом, то мышцы станут крепкими, фигура стройной.

Воспитатель: Давайте мы с вами сделаем разминку для сохранения гибкости, тем самым мы еще раз потренируем свою осанку.

### 2. Разминка для гибкости

<p>Раз - нагнулись, два – нагнулись,</p>	<p>Стоя, наклоняются вперед (6-8 раз)</p>
<p>До носочков дотянулись. Крокодил на дне лежал, Вдруг он голову поднял.</p>	<p>Лежат на животе, руки в «замке» за голову. Медленно поднимают верхнюю часть туловища (3-4 раза)</p>
<p>Вправо – влево повернулся, Пола он рукой коснулся.</p>	<p>Стоят на коленях. Поворачиваются назад, касаясь рукой пола. (5 – 6 раз в каждую сторону)</p>
<p>Наклонился вправо, влево, Мышцы он развел умело.</p>	<p>Сидят, ноги врозь. Наклоняют корпус к ноге, касаясь рукой носка</p>
<p>Крокодильчик потянулся, А потом опять нагнулся.</p>	<p>Стоят. На вдох поднимают руки вверх, на выдох руки опускают, наклон вперед. Расслабляют мышцы.</p>

### **3. Беседа об осанке.**

Воспитатель: Молодцы, вы все такие гибкие, стройные, красивые, умные. Вы мне очень нравитесь. Ребятишки, скажите, что главное в фигуре человека?

Дети: Красивая осанка.

Воспитатель: А сейчас Саша расскажет об осанке девочки, какой она должна быть.

Ребенок: Иметь красивую осанку очень важно. Хотя приобрести ее не просто. Приятно смотреть на девочку, которая идет легко, спинка у нее прямая, плечики раздвинуты, а на лице - улыбка.

Воспитатель: Давайте попробуем изобразить такую осанку (дети изображают)! А теперь об осанке мальчиков расскажет Оля.

Ребенок: Мальчик выглядит стройнее, мужественнее, если имеет хорошую осанку. За своей осанкой нужно следить постоянно, особенно когда сидишь на занятиях (изображают).

А теперь давайте станцуем танец, чтобы наша осанка была еще красивее.

### **4. Песня "Свободный танец".**

Двигаю ножкой, двигаю ручкой,  
Двигаю головою.  
Будьте немножко,  
Будто гармошка  
Двигаю сам собою.

#### **Припев:**

Шагну легонько вперед и совершу разворот.

Встряхну все пальчики (Зр)

Шагну легонько назад и совершу разворот.

Пусть стройно движутся ряд со мною взрослые. И девочки, и мальчики.

Телом рисую, танец танцую,

Танец такой свободный

Можно вращаться, перемещаться,

Двигаться как угодно.

Эти движенья, эти скольженья. Нравятся мне, не скрою.

Все положенья, передвиженья. Выучу и освою.

#### **Припев.**

### **5. Измерение пульса.**

Воспитатель: Ну что, застучало сердечко? Для того чтобы заниматься танцем, нужно обязательно уметь считать свой пульс. Пульс до занятий - называется пульсом покоя. Находить его нужно так: сначала нужно сесть в удобную позу, закрыть глаза, посидеть без действия 5 минут.

Теперь готовятся 3 пальца правой руки, указательный, средний, безымянный, выровненные на одной линии. Затем нужно приложить их на левое запястье, параллельно предплечью, над верхним сухожилием, чуть согнув внутрь левую кисть. Прикладываем подушечками.

Дети считают свой пульс.