КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО фЦКМ

на тему: «Если хочешь быть здоров!»

логопедическая подготовительная группа№1

 Ноябрь2024

 Воспитатель:

 Жукова Т.В.

**Цель:** Систематизировать знания детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Воспитательные**: Воспитывать в детях привычку к здоровому образу жизни.

**Развивающие:** Развивать активный словарь детей, связную речь, внимание, память, мышление, воображение.

**Образовательные:** Формировать навыки серьезного, бережного отношения к своему организму, желание выполнять различные упражнения, игры для профилактики различных заболеваний. Продолжать учить пользоваться туалетными принадлежностями.

**Оборудование:**

**Демонстрационный материал:**

ноутбук,  проектор, загадки, картинки с изображением режимных моментов дня, презентация "**Если хочешь быть здоров**", *«Чудесный мешочек»* с предметами личной гигиены, муляжи продуктов питания (полезные и вредные.

- чтение художественной литературы: К. Чуковский *«Федорино горе»*, В. Маяковский *«Что такое хорошо и что такое плохо»*, письмо от Карлсона.

**Ход:**

Организационный момент:

**Воспитатель**: Ребята, у нас сегодня гостья! Давайте **поздороваемся**.

Дети говорят: *«Здравствуйте»*

**Воспитатель**: Ребята, как мы с вами уже знаем вы не только поздоровались, вы подарили частичку **здоровья**, потому что вы сказали *«Здравствуйте»*. Это – значит - **здоровье желаю**.

Ребята, кто может ответить, что такое **здоровье**?

Дети: - **Здоровье - это сила**, ум.

- **Здоровье - это красота**.

- **Здоровье - это то**, что человек должен беречь и т. д.

Основная часть:

**Воспитатель:** Сейчас я хочу рассказать вам одну старую легенду. Послушайте.

«Данным – давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен **быть человек**, один из Богов сказал: *«Человек должен****быть сильным****»*. Другой сказал: *«Человек должен****быть умным****»*. Третий сказал: *«Человек должен****быть здоровым****»*. Но один Бог сказал так: *«****Если****все это будет у человека, он будет подобен нам»*. И решили они спрятать главное, что есть у человека – **здоровье**. Стали думать - решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие – высоко в горах. А один из Богов предложил: *«****Здоровье****надо спрятать в самого человека»*.

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое **здоровье**, да вот не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар Богов!

**Воспитатель**: Значит, **здоровье – то оказывается**, спрятано и во мне и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет. Сохранность нашего **здоровья** во многом зависит от нас с вами.

Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего **здоровья**?

Ответы детей:

 - правильно питаться,- закаляться, - заниматься физкультурой,                                                                - употреблять в пищу витамины и др.

Правильно ребята, давайте сейчас поговорим, какие есть компоненты **здорового образа жизни**.

(Воспитатель предлагает детям посмотреть презентацию *«****Если хочешь быть здоров****»*)

**1-слайд:   Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище**

**Воспитатель:** А как это можно назвать, одним словом?

Дети: гигиена

*1)Ускользает, как живое,                                         Но не выпущу его я.                                      Белой пеной пенится,                                   Руки мыть не ленится.*

*(Мыло)*

*2)Пластмассовая спинка,                              Жесткая щетинка,                                        С зубной пастой дружит,                                      Нам усердно служит.*

*(Зубная щетка)*

*3)И сияет, и блестит,                              Никому оно не льстит,                                      А любому правду скажет – Все как есть, ему покажет.*

*(Зеркало)*

**Дидактическая игра *«Чудесный мешочек»***

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды и др.) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

**Воспитатель:**

: А сейчас я буду загадывать загадки, а вы должны найти ответ среди предметов, которые достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок

**2-слайд: Режим дня**

Воспитатель: как вы думаете, что такое режим?

Ответы детей: когда всё делается по времени

Воспитатель: Дети, режим дня – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. Режим дня помогает **быть дисциплинированным**, помогает укреплять **здоровье**, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение всего дня.

*Я люблю свой режим дня!*

*Он - помощник  для меня!*

*Рано я встаю с утра,*

*В садик мне идти пора!*

*Не люблю я торопиться,*

*Не люблю я суетиться,*

*А режим не соблюдать,*

*Можно сильно опоздать!*

*Можно завтрак пропустить*

*И зарядку пропустить,*

*А потом мне до обеду*

*Быть голодным, слабым быть!*

*\*\*\**

*Я встаю и умываюсь,*

*Потихоньку собираюсь,*

*По погоде одеваюсь*

*И красиво заплетаюсь.*

*\*\*\**

*А чтобы мне здоровым быть,*

*Буду руки с мылом мыть*

*До еды, после прогулки,*

*Чтоб микробы вместе с булкой*

*И с борщом не проглотил!*

*\*\*\**

*Вот сейчас! Он очень нужен!*

*Без него  мне было б  хуже!*

*Я расту и отдыхаю,*

*Сил побольше набираюсь,*

*\*\*\**

*Прихожу когда с прогулки,*

*Переодеваюсь я,*

*Ведь на улице валяюсь,*

*На качелях я качаюсь,*

*С горки долго я катаюсь,*

*Весело гуляю я!*

*Я всё грязное снимаю,*

*А для дома надеваю*

*И никогда не забываю*

*Руки с мылом вымыть я!*

*\*\*\**

*Есть время у меня играть,*

*А есть игрушки собирать!*

*Игрушку каждую возьму,*

*На своё место положу,*

*Теперь всегда свои игрушки*

*Я очень быстро нахожу!*

*\*\*\**

*Меня мама зовёт мыться –*

*Надо мне поторопиться!*

*Скоро спать уже пора,*

*Чтоб легко мне встать с утра.*

*Чищу зубы, умываюсь,*

*И в пижамку одеваюсь,*

*Маме, папе улыбаюсь*

*И спокойно засыпаю с-с-с-с-с!!!!*

*\*\*\**

*Я люблю свой режим дня!*

*Он - помощник  для меня!*

**Воспитатель**:

**Словесная игра “Что такое хорошо, и что такое плохо”**

(дети отвечают *«да»* или *«нет»*)

- На столе лежит еда. Руки надо вымыть? (ДА)

- Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается? (НЕТ)

- Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей? (ДА)

- Вилкой в общий залез винегрет. Так поступать полагается? (НЕТ)

- Жарко. На нем теплый свитер надет. Он закаленный, по-вашему? (НЕТ)

Запомни, что “нет”, запомни, что “да”. И делать, так надо, старайся всегда.

**3-слайд: Движение**

Воспитатель: Ребята, а кто мне скажет что такое движение?(Ответы)

Давайте мы с вами немного подвигаемся.

**Физкультминутка *«Веселая зарядка»***

Плечи выше мы поднимем, а потом их опускаем.

*(Поднимать и опускать плечи)*

Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем.

*(Руки перед грудью, рывки руками)*

Сейчас подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно

*(Прыжки на месте)*

Мы колени поднимаем – шаг на месте выполняем.

*(Ходьба на месте)*

От души мы потянулись,

*(Потягивание – руки вверх и в стороны)*

И на место вернулись. *(дети садятся).*

**4-слайд: Закаливание**

Воспитатель: Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это и что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

*Все, кто хочет быть здоров,            Закаляйтесь вы со мной.                                     Утром бег и душ бодрящий,                                 Как для взрослых, настоящий.            Чаще окна открывать,                                  Свежим воздухом дышать.*

*Руки мыть водой холодной.                             И тогда микроб голодный                                  Вас вовек не одолеет.*

**Воспитатель:** Мы в саду проводим ряд мероприятий, направленных на укрепление организма. Давайте их вспомним.

Дети: (это зарядка, комплексы самомассажа, гимнастика после сна, бассейн и т. д.)

Воспитатель: Но все эти мероприятия необходимо проводить не только в д/с, но и дома.

**Воспитатель:** Ребята, а сейчас мы с вами проведем один опыт, который нам поможет узнать еще одно правило личной гигиены.

***Опыт с носовым платком.***

*Каждый ребенок берет со стола по салфетки и кладет ее на ладонь. Воспитатель брызжет на салфетку водой. Салфетка впитала воду и рука осталась сухая.*

*Дети убирают салфетку с руки и воспитатель снова брызжет. Рука намокла. Капли воды - это микробы, а салфетка –носовой платок.*

Вместе с детьми педагог делает вывод: *«Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком».*

**5-слайд: Правильное питание**

**Воспитатель**: дети, сегодня нам в детский сад для детей подготовительной группы принесли письмо, от кого же это может быть? Тут и фотография чья-то!

**Дети**: это от Карлсона.

**Воспитатель**: Да ребята это письмо от Карлсона. Что же Карлсон хочет нам сообщить?

**Письмо от Карлсона.**

Здравствуйте, ребята! Я Карлсон, который живёт на крыше, в меру упитанный, в меру воспитанный. Я расскажу вам, что я люблю поесть. Я люблю всё вкусное, всё сладкое. Люблю варенье, печенье, конфеты, мороженое, шоколад. Всё это я просто обожаю. А пирожков могу съесть сразу 20 штук. И потому толстею с каждым днём. Вот и вы также питайтесь, и будите толстыми, упитанными, красивыми - как я Карлсон!

**Воспитатель**: Ну, и Карлсон, что же он нам тут насоветовал? Ребята, вы внимательно слушали, что любит, есть Карлсон?

*Ответы детей.*

**Воспитатель**: Дети, а теперь скажите, что же любите, есть вы?

*Ответы детей на вопрос.*

**Воспитатель**: правильно, ребята. Всё что вы назвали - это вкусно. Но пища должна быть и полезной. Поэтому обязательно нужно есть больше продуктов, в которых есть витамины. Дети, а вы знаете, что витаминов очень много содержится в овощах и фруктах. И у того, кто их постоянно употребляет, всегда бодрое настроение.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, варенье, которые очень любит Карлсон, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Однако, дети, отказываться от сладкого совсем не обязательно. Но нужно всё есть в меру и употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими и здоровыми, и быстро расти. А теперь, дети, давайте мы с вами поиграем в игру «Разложи на овощи и фрукты».

*Проводится игра.*

**Воспитатель**: молодцы, ребята! Вы поняли, что нужно есть больше овощей и фруктов, а вот Карлсон этого не знает. Ему обязательно нужно помочь! Мы с вами потом отправим видео письмо нашего занятия из которого Карлсон узнает о полезных продуктах.Он их, безусловно, полюбит. Веди они вкусные и полезные.

**Воспитатель:**  Ребята, а чтобы вы ещё лучше запомнили, что необходимо для вашего здоровья, послушайте стихотворение.

*Никогда не унывайте,*

*Витамины принимайте.*

*Будите весёлыми,*

*Крепкими, здоровыми.*

*Помни истину простую-*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жуёт морковь сырую*

*Или сок морковный пьёт!*

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины,*

*Ну, а лучше съесть лимон,*

*Хоть и очень кислый он!*

*А теперь, попробуйте решить нехитрую задачку:                                                                            что полезнее жевать -морковку или жвачку?*

*Так, что же ответьте мне, ребята*.

Дети: полезней морковку.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, варенье, которые очень любит Карлсон, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Однако, дети, отказываться от сладкого совсем не обязательно. Но нужно всё есть в меру и употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими и здоровыми, и быстро расти.

Заключительная часть:

**Воспитатель**: Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь хорошее настроение помогает нашему **здоровью**. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.