Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка «Детский сад №193»

(МБДОУ ЦРР «Детский сад №193»)

Барнаул

**Конспект занятия**

для детей подготовительной группы

«Быть здоровым я хочу».

Воспитатель:

Белозерская Т.С

Барнаул 2023

**Цель:** Закрепить знания о здоровом образе жизни

Задачи:

**Образовательные:**

Продолжать формировать у детей представления о здоровье, здоровом образе жизни.

Закрепить знания детей о навыках личной гигиены, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.

Закреплять знания о пользе витаминов и их значении для здоровья человека;

Учить детей различать витаминосодержащие продукты;

**Развивающие**

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключения;

**Воспитательные:**

Воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде

**Оборудование: Эмблемы команд,** схемы с видами спорта, корзина с предметами: носовой платок, зубная щетка, расческа, полотенце, мочалка, плавки, сланцы и др. карточки с продуктами содержащие витамин А и С, мячи, 2 корзины с мячами, карточки для игры 4 лишний,

**Ход занятия**

**Воспитатель**: Ребята мы часто слышим слова « Будьте здоровы». «Не болейте». «Желаю здоровья»

А что мы должны делать, чтобы быть здоровыми? – (Ответы детей) Правильно, соблюдать режим дня, правила гигиены, надо заниматься физкультурой и спортом, дышать больше свежим воздухом и закаляться, и конечно же есть только здоровую пищу

Сегодня мы с вами поиграем в игру «Быть здоровым я хочу». Вам надо разделиться на команды с помощью жребия. . Команды будут называться Умники и Знайки. (Дети делятся на команды).Теперь вам надо выбрать капитана своей команды. (Дети выбирают капитанов).

Внимательно слушаем правила игры:

1 Вопросы выслушивать внимательно.

2 Не подсказывать, не выкрикивать.

3 Если участники не знают ответ или ответили не правильно, право на

переходит другой команде. Викторина состоит из конкурсов. За каждый конкурс участники получают смайлики.

**Конкурс №1 Разминка Игра «Вопрос ответ»**

1.Назови орган слуха? (Уши)

2 Назови орган зрения. (Глаза)

3 Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык).

4 Чего у тебя много? (Волос, ресничек)

5 Один говорит, двое глядят, двое слушают. (Язык, глаза, уши)

6 Что такое личная гигиена?

7 Зачем надо коротко стричь ногти?

8 Сколько раз в день необходимо умываться?

9 Как часто надо мыть руки?

10  Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов?

**Конкурс№2 «Чем с другом нельзя делиться?».**

На столе стоит корзина с предметами, нужно выбрать те, которыми нельзя делиться, они должны быть только индивидуальными. (носовой платок, зубная щетка, расческа, полотенце, мочалка, плавки, сланцы для бассейна, и др.)

**Конкурс №3 «Продукты и витамины»**

Начнем мы этот конкурс с загадок . Воспитатель поочерёдно загадывает командам загадки

Фрукт на свете всем известный,  
Хоть и кислый, но полезный.  
Ты его нарежь – и в чай.  
Как зовется? Отвечай!

Ответ: Лимон

- Уважаемые, Знайки, уточните, какой витамин содержится в лимоне. И для чего он нам нужен ? ( Ответы детей: витамин С, нужен для иммунитета)

Рыженькая, как лисица,  
Но сидит она в темнице,  
Хвост над грядкой держит ловко,  
Называется …

Ответ: Морковка

Уважаемые Умники, уточните, какой витамин содержится в моркови. (Ответы детей: витамин А, полезен для зрения и иммунитета).

А какие витамины вы ещё знаете? (Ответы детей.)

А сейчас эстафета для команд. Выбрать карточки тех продуктов в которых содержится витамин С - одной команде. Второй продукты в которых содержится витамин А (Дети выполняют задание)

**Конкурс №3 Спорт**

Спортивная викторина

1.Эти спортсмены бегают по полю и пинают мяч ногами? (футболисты).

2 Самые гибкие спортсмены? (гимнасты).

3.Что за игра мяч, сетка и 2 команды (Волейбол)

4 Её вручают спортсменам на пьедестале (медаль).

5.При игре в теннис в неё нельзя попадать мячом. (Сетка)

6.Начало дистанции старт, а конец.. (Финиш)

7.Для этой спортивной игры обязательно нужна корзина (Баскетбол)

8 Как называется площадка для бокса? (Ринг)

9.Передача мяча в спортивных играх? (Пас)

10. Что стремятся установить спортсмены на соревнованиях? (Рекорд)

**Игра угадай вид спорта по схеме**

У Детей на столе карточки со схемами видов спорта. Детям надо отобрать схемы с зимними видами спорта – одной команде и с летними видами спорта другой

**Игра-эстафета «Передай мяч».**

Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди.

**Игра – эстафета «Меткий стрелок»**Сейчас мы проверим, какие вы меткие. Нужно будет по очереди бросить шарик, так чтобы он попал в корзину. Этот конкурс как вы уже поняли не на скорость, а на меткость, побеждает та команда, у которой в корзине будет больше шариков.

**Конкурс № 4 Внутренние строение человека**

О чем мы будем говорить на следующем конкурсе, вы узнаете, когда отгадаете слова по первым звукам предметов, изображенных на картинках

За это задание вы получите фишки, если правильно отгадаете слова (Дети выполняют задания)

Словами для отгадывания являются – «почки», «мозг»

**«Конкурс капитанов» - игра «Что лишнее?»**.

Капитаны берут по карточке, внимательно посмотрят на рисунки и говорят. Что здесь лишнее и почему.  
**1-ая карточка** – сердце, лёгкие, почки, руки.  
**Ответ:** -Здесь нарисованы внутренние органы человека, руки лишние, потому что это часть тела.  
**2-ая карточка6** – голова, туловище, руки, печень.  
**Ответ:**- Здесь нарисованы части тела, лишний рисунок – печень, потому что это внутренний орган.

**А теперь поиграем в игру Внутреннее строение человека**

воспитатель просит расположить изображенные на карточках внутренние органы человека на макете тела человека.

Ребята, все задания вы выполнили. Наша игра подошла к концу Подведем итоги