

## Итоговое занятие по ЗОЖ Конструкт занятия на основе ФГОС ДО

**Тема:** «Здоровым быть здорово»

**Возрастная группа:** подготовительная

**Форма совместной деятельности:** групповая, командная – турнир.

**Форма организации:** обобщение пройденного материала.

**Интеграция областей:** познавательная, социально-коммуникативная, речевая.

**Учебно-методический комплект:**

1. М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова «Разговор о здоровом и правильном питании».

2. Детская хрестоматия 6-7 лет. Загадки

**Средства:**

- **наглядные:** картинки с продуктами, дидактическая игра «Вкусноешки»
- **мультимедийные:** презентация с лекарственными травами
- **литературные:** загадки
- **музыкальные:** музыка для физ. минутки.

**Оборудование:** компьютер, мяч, корзина с мячами, большие обручи – тарелки, карточки зеленые и красные, сок и стаканчики, предметные картинки с продуктами

**Цель:** обобщить и систематизировать знания старших дошкольников по правилам здорового образа жизни, через турнир между командами

**Задачи:**

**Образовательные:** систематизировать знания воспитанников о правилах здорового образа жизни;

**Развивающие:** дать возможность воспитанникам продемонстрировать свои творческие способности при выполнении заданий по указанной теме, развивать логическое мышление, смекалку, память;

**Воспитательные:** оказывать поддержку в умении слышать сверстников, проявлять личную инициативу и нести коллективную ответственность за принимаемые решения.

### Ход деятельности:

Этап деятельности	Содержание совместной деятельности Деятельность педагога	Деятельность детей Планируемый результат
<i>1 этап</i> Организационный	Добрый день! Занятие начнем с игры «Салют друзьям». Дети встают в круг и пускают салютик. Потом ребятам предлагается отправить салютик другу, кому желаешь здоровья. А теперь каждый по очереди отправить свой салютик другу, кому	Дети приветствуют гостей (родители, педагоги)

	<p>желает здоровья!!! А давайте отправим салютики нашим гостям (дети отправляют)</p>	
<p><u>2 этап</u> <i>Работа над темой</i></p>	<p>Беседа. Актуализации знаний. Педагог: Занятие, которое мы сейчас начнем, является обобщающим по теме «Здоровым быть здорово». Здоровье – главная ценность для каждого человека. Сегодня мы с вами собрались, чтобы вспомнить, обсудить и закрепить правила, полезные для нашего здоровья. Ребята, поднимите руки те, кто ведет здоровый образ жизни. Все! Сейчас мы это проверим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Я задаю вам вопросы, а вы хором отвечаете ДА или НЕТ. -Соблюдать режим дня? Побольше играть в планшет? Чистить зубы 2 раза в день? Ходить на физкультуру? Кушать много сладкого? Гулять на свежем воздухе? Кушать овощи и фрукты? Мыть руки перед едой? Пить с товарищем из одного стакана? Заниматься спортом? Ходить целый день в чешках? Пить один стакан чистой воды в день? За столом держать правильную осанку? Кушать с добавкой? Я вам верю, вы правильно ответили на все вопросы.</p> <p>Педагог: А теперь, ребята, вы должны разбиться на 2 команды, каждая команда придумывает себе название. Мы начинаем игру турнир по теме: «Здоровым быть здорово».</p> <p><b>Тур 1. Знаешь ли ты ?</b> <i>Вопросы первой команде:</i> 1. День и ночь стучит оно, будто бы заведено. Темп похож на бег коня, отгадай-ка, детвора? (сердце) 2. Два брата в разлуке скучают друг о друге, а сойдутся вместе — сердятся и хмурятся. (брови) 3. Между двух светил в середине я один. (нос) 4. На красных холмах тридцать белых коней. Друг другу на встречу помчатся скорей. Ряды их сойдутся, и смирным станут до новых затей. (зубы) 5. Растёт, но не цветок. Висит, но не фрукт. Похож на нитку, но живой. Один выпадает, другой вырастает. (волосы) 6. Под горой — дыра, а в дыре — отряд, воины смелые, ровные и белые. (рот)</p> <p><i>Вопросы второй команде:</i></p>	<p>Ответы детей.</p> <p>Дети делятся на две команды. Самостоятельно дают название своей команде...</p> <p>Дети отгадывают загадки (получают карточки за правильный ответ)</p>

1. У одной матери — пять детей, все дети разные, все к матери привязаны. (рука)
2. За поляною гора, под горою есть дыра, а в горе — две печки, день и ночь жарою пышут, то сопят, то ровно дышат. Что же это за гора? Дать ответ тебе пора! (нос)
3. Гладкое поле, белая полянка, ни травинки, ни былинки, да посередке — ямка. (живот)
4. Две сестрёнки-подружки похожи друг на дружку, рядышком бегут, одна — там, другая — тут. (ноги)
5. Белые камни друг о дружку бьются, что меж ними прошло, превратилось в порошок. (зубы)
6. Два капустных листа — Соседи на тыкке. (уши)

### **Тур 2. Гигиена – основа здоровья!**

А сейчас каждая команда будет оценивать ответы соперников. Нужно ответить на вопросы.

*Вопросы первой команде:*

1. Почему, обязательно 2 раза в день, мы должны чистить зубы?
2. Почему при кашле и чихании надо закрывать нос и рот платком или хотя бы рукой?
3. Как вы думаете, что правильнее: вымыть пол мокрой шваброй, или подмести сухим веником?

*Вопросы второй команде:*

1. Почему перед едой нужно обязательно мыть руки?
2. К чему может привести вредная привычка - грызть ногти?
3. Почему человек ежедневно, или хотя бы 1-2 раза в неделю должен мыться под душем или в бане, или в ванной?

### **Тур 3. Правильное питание – залог здоровья.**

Питание должно быть полезным и разнообразным. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, много думать, не уставать (например: гречка, изюм, масло). Другие помогают организму расти и стать сильным (рыба, мясо, орехи). А третьи – снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться (овощи, фрукты, молочные продукты). Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. - Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

Команды оценивают ответы соперников. (получают карточки)

(одна команда отвечает про полезные продукты, а другая про вредные) педагог кидает

	<p>В конкурсе «Угадай полезные продукты» участвуют по три игрока из каждой команды, на размышление даётся по 2 минуты. На столе разложены «вкусноешки» (дети игру сделали сами), дети одной команды ищут вкусноешки с полезными продуктами, а другие – с вредными. (обсуждения)</p> <p>Физкультминутка.</p> <p><b>Тур 4. Спорт, движение – залог здоровья.</b>  «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» - так говорили греческие мудрецы. Они правы - спорт укрепляет и развивает мышцы человека, делает его сильным и здоровым.</p> <p>Сейчас мы проведём игру «Горячая картошка». Дети встают, по команде из общей корзины передают мячи (горячая картошка) из рук в руки, складывают в большую тарелку. Потом идет подсчет, кто больше передал. А потом наоборот из тарелки в общую, кто быстрее. Итак, начинаем. Приготовились, на старт, внимание, МАРШ!  (Жюри подсчитывает результаты)</p> <p><b>Тур 5. Зелёная аптека – кладовая здоровья.</b>  Очень давно люди узнали, что многие растения укрепляют здоровье и даже лечат. Из некоторых растений делают отвары, и мы положим больное горло, из других делают целебные настои и натирания для лечения суставов и т.д. Сегодня мы с вами должны назвать, какими же целебными свойствами обладает то или иное растение. Итак, сейчас на экране вы видите лечебные травы, кто может рассказать, как же помогает человеку данное растение в лечении. Дети отвечают из команд по очереди.</p> <p>Растения: Крапива, Мать и мачеха, подорожник, клюква. Ромашка, Имбирь, Липовый цвет, Малина.</p> <p><b>Тур 6. Скорая помощь.</b>  С каждым человеком может произойти что-то непредвиденное: вдруг ты упал, поранил ногу, или тебя укусила пчела. Что же предпринять при этом, если рядом нет взрослых? Как оказать скорую помощь?</p> <p><i>Вопросы первой команде:</i></p> <p>1. Какая первая помощь нужна человеку при солнечном ударе, или когда тебе стало плохо на солнце?</p>	<p>мяч дети отвечают.</p> <p>Подвижная игра «горячая картошка». Музыка.</p> <p>Презентация лечебных растений. Дети отвечают и получают карточки за правильные ответы.</p> <p>Ответы детей.</p>
--	--	--

	<p>2. Что предпринять если ты поранился и у тебя течёт кровь?  <i>Вопросы второй команде:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что предпринять, если у человека кровотечение из носа?</li> <li>2. Как поступить, если человек сильно ушиб и поцарапал колено?</li> </ol> <p>А сейчас практический конкурс: «САНИТАРЫ» или сделай перевязку раненого друга. Из каждой команды выходят по два человека и по команде «начали» перевязывают голову раненого. Оценивается качество перевязки и скорость, т.е. кто быстрее.</p> <p><b>ВОПРОСЫ БЛИЦ - ТУРНИРА:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что надо делать, чтобы не простыть?</li> <li>2. Почему людям выписывают очки?</li> <li>3. Какие болезни таит в себе глоток воды из под крана, реки или озера?</li> <li>4. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? (резкое охлаждение горла на фоне общего разогревания организма вызовет ангину)</li> <li>1. Почему нельзя гладить незнакомых кошек и собак?</li> <li>2. Как избежать солнечного удара?</li> <li>3. Почему нельзя грызть карандаши, ручки, ногти? (вредно для зубов, микробы)</li> <li>4. Почему нужно соблюдать технику безопасности на занятиях, на прогулке?</li> </ol>	<p>Бинты, по три человека делают перевязки. Получают карточки.</p>
<p><i>3 этап</i>  <i>Итоговый /</i>  <i>Итог</i>  <i>творческой</i>  <i>деятельности</i></p>	<p>Еще одним показателем здоровья человека, и фактором, влияющим на здоровье человека, является его настроение, эмоциональное состояние, поэтому я попрошу вас просигнализировать:  Красным цветом – если вас турнир был трудным и настроение у вас грустное.  Зеленым цветом – если вам было интересно, и настроение у вас веселое.  <i>(Дети сигнализируют)</i>  Педагог: - Я очень рада, что турнир вам понравился, и у вас было хорошее настроение, это почти полностью ваша заслуга.  Жюри подводит итоги. Та команда, которая набрала больше карточек – посылает салют другой команде.  Педагог: Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданиями, мы надеемся, что сегодняшний день</p>	<p>У детей карточки. Определяют свое эмоциональное состояние. Подсчет голосов. Поздравления салютом. Пьют сок.</p>

не прошёл даром, вы много полезного для себя почерпнули, узнали. - Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно.

- Мне бы хотелось вам всем пожелать, чтобы вы достигли этой вершины.

- А на память о нашем занятии я приглашаю вас зарядиться энергетическим напитком (дети пьют сок)

- Занятие окончено. Всем спасибо!





Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад №501  
620041 г. Екатеринбург, ул. Советская 19-а, тел 298-06-37

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ЗОЖ  
в подготовительной группе  
"Здоровым быть здорово!"

Разработали: Разакова О.А.  
Морозова О.Г.  
Дата проведения: 18.04.2019



Екатеринбург 2019

