**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение города Кургана**

**«Детский сад комбинированного вида №138»**

**«Дюймовочка»**

**Конспект по реализации образовательной области «Физическая культура»**

**в подготовительной к школе группе**

**по теме: «Мое поведение. Мое здоровье».**

**воспитатель по ФИЗО**

**Ступина Е.А.**

**(высшая категория)**

**г. Курган**

**Программное содержание:**

1. Стимулировать ответственное отношение к своему здоровью.

2. Формировать у детей стойкое убеждение в пагубности вредных привычек.

3.способствовать закреплению новых знаний в продуктивной и игровой деятельности.

**Предшествующая работа:**

просмотр иллюстраций на тему "Мое здоровье - мое богатство", чтение книги "Мойдодыр" К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру "Вредные привычки", беседы "Что такое здоровье".

**Материал к занятию:**

иллюстрации к полезным и вредным привычкам, письмо, кукла, собачка с телеграммой, расческа, зубная щетка, полотенце и мыло, музыка аэробика.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, обручи, туннель

**Ход занятия:**

Воспитатель приглашает детей занять свои места перед ширмой.

**Воспитатель:** Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!

И не жалко ничего ей для вас, ребята!

Стадионы новые дарят вам не зря!

Чтобы мы здоровыми выросли, друзья!

Чтобы каждый стал смелей

И хорошими делами помогал стране своей!

У нас бассейны, стадионы, забота Родины огромна.

Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми! И вот сегодня наш театр приглашает вас отправиться в путь по дороге к доброму здоровью.

**Воспитатель:**  Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

Правильно, ребята! Это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь и свеклу.

**Воспитатель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены и нормы культуры поведения.

Посмотрите на ребят:

Не сутулятся стоят.

Все умыты, все опрятны

И, наверно, аккуратны?

*Повороты на прав, на лево, кругом ( проверяется осанка)*

**Воспитатель**: Кто знает, как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом?

Дети отвечают: спинки должны быть прямые, ноги стоят под стулом, а руки сложены за столом перед грудью.

А для чего это нужно?

Дети: Чтобы спины наши были прямые, красивые, чтобы не было искривления осанки (позвоночника)

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

Ответы детей

Воспитатель: Для чего нужно так вести себя за столом?

Ответы детей: чтобы не подавиться во время еды

Итак, ложки держат аккуратно?

Быстро, дружно все съедают?

Корки на пол не бросают?

Чай на стол не проливают?

Воспитатель: Потому что точно знают:

(вместе с детьми)

"Кто ест красиво, глядит счастливо".

"Когда я ем, я глух и нем"

Воспитатель: Нам нужно отправляться в страну здоровья.

*Полоса препятствий: ходьба по гим. скамейке, ползание под туннелем, прыжки с кочки на кочку.*

(Подходят к кукле письмо читают )

Никогда не мойте руки

Шею, уши и лицо…

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

**Воспитатель:**  Ребята, а вы как думаете? Для чего мы с вами умываемся? Может быть, вы узнали, чей совет вы получили? Как зовут эту девочку?

Дети: Грязнуля!

Воспитатель: Полезный она дала нам совет?

Ответы детей

А зачем моется человек? Поверьте, ребята, причин для этого у человека очень много! Он может мыться весь, целиком, а может мыть отдельно лицо, руки, ноги, нос, уши, да хоть вообще один палец. А почему?

Ответы детей. Воспитатель уточняет:

- Грязная одежда, грязная кожа - слабое здоровье.

- Ну кто захочет дружить с грязнулей?

*Подвижная игра «Федорино – горе»*

**Воспитатель:** Вот, ребята, вы поняли, как необходимо мыться человеку. А кто из вас знает, что нужно делать, чтобы зубы не портились?

Воспитатель берет телеграмму и читает:

"Привет, привет мои друзья! А вот и я спешу напомнить о себе. Я страшная, я нудная, я сильная Зубная боль. Я всегда появляюсь там, где не чистят зубы, где не любят зубной порошок, едят много сладостей. Я люблю детей, которые грызут карандаши, ручки, колют зубами орехи. Вот уж теперь вы от меня не спрячетесь! Сейчас у вас у всех зубы заболят, и никуда вы не попадете!"

Расскажите, что нужно делать, чтобы не болели зубы. Ну-ка отгадайте загадку:

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

(Зубная щетка)

**Воспитатель:** Это наша помощница для рта. А еще мы знаем что:

нельзя грызть зубами орехи,

не открывать зубами бутылки,

не есть одновременно горячую и холодную пищу,

есть больше овощей и фруктов,

полоскать рот после еды,

чистить зубы утром и вечером перед сном, а также после сладкого,

и обязательно не забудь: раз в полгода сходить с мамой к зубному врачу, даже если у тебя ничего не болит.

Но, ребята, все это конечно хорошо, что вы умыты, уши чистые, руки чистые. Но ведь микробы живут не только не только на руках.

**Воспитатель:** Что еще, ребята, нам помогает быть чистыми и опрятными. Для этого у нас есть еще помощница. Отгадайте загадку:

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком

(Расческа)

А вы любите причесываться?

Дети: Да!

**Массаж головы**

**Воспитатель**:

письмо:Но нет приятнее занятья,

Чем в носу поковырять

Всем ужасно интересно,

Что там спряталось внутри

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.

Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его?

Ответы детей.

Каждый маленький ребенок знает, что в носу ковырять некрасиво и неприлично, можно поранить носик, и пойдет кровь. Наши дети знают, что это опасно для здоровья.

**Воспитатель:**

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Воспитатель: Ребята, мы с вами не заметили, как оказались в прекрасной стране "Здоровье, где не нужны пилюли, где путь открыт для витаминов. Если хочешь быть здоров - закаляйся! Крепким стать нельзя мгновенно: закаляйся постепенно!

Со здоровьем дружен спорт:

Стадион, бассейн, корт,

Зал, каток - везде вам рады.

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните, ребята

Каждый день свой непременно

Начинайте с физзарядки.

И скажем дружно мы тогда:

"Здоровье в порядке -

Спасибо зарядке!"

**Ритмическая композиция «Аэробика»**

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами к стране "Здоровье". Мы узнали много интересного и полезного. А сейчас вам страна "Здоровье" дарит витамины!