

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 70 комбинированного вида Кировского района Санкт-  
Петербурга**

**Занятие по Познавательному развитию, Физическому  
развитию, Развитию речи в старшей логопедической группе  
«Звездочки». Тема: ЗОЖ «Береги своё здоровье»**

**Воспитатель: Келехсашвили Людмила Алексеевна**

2023

**Занятие по Познавательному развитию, Физическому развитию, Развитию речи в старшей логопедической группе №2 «Звездочки»  
ГБДОУ д/сад №70 Кировского района Санкт – Петербурга.**

**Тема:** ЗОЖ «Береги своё здоровье»

**Воспитатель:** Келехсашвили Людмила Алексеевна

**Цель:** Помочь детям понять, что здоровье – огромная ценность. Беречь здоровье надо с детства.

**Задачи:**

\*вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье

\*закреплять знания и представления о сохранении и укреплении своего здоровья

\*уточнить представления детей о режиме дня, здоровом питании, правилах гигиены и чистоты, эмоциональном комфорте и безопасном поведении

\*развитие коммуникативных навыков, умения общаться, поддерживая беседу, в процессе игровой деятельности

\*способствовать развитию связной речи:

-обогащение и активизация словаря,

-использование развёрнутых предложений при ответах на вопросы

-выразительное чтение стихов

-развитие мимики и пантомимики

**Материал:**

кукла, кроватка, таблички с телефонами (01 и 112), «Лепестки» цветка «Здоровье», адаптированные для ковролина, карточки «Эмоции» (грусть, злость, удивление, радость), набор «Продукты» для игры «Полезно - Не полезно», предметы для игры «Чудесный мешочек»: мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щётка.

Пословицы и поговорки:

\*Здорово здоровым быть и прекрасно будем жить!

\*Здоровье ни за какие деньги не купишь!

\*Здоровье – самая большая ценность!

\*Как аукнется, так и откликнется.

## **Ход занятия.**

Дети входят в зал, встают полукругом перед гостями.

Воспитатель: Давайте, ребята, поздороваемся с гостями.

Все: Здравствуйте!

-Здравствуй, небо голубое, (руки наверху).

-Здравствуй, солнце золотое, (руками чертим круг).

-Здравствуй, речка, (руками показываем волны).

-Здравствуй, луг, (кланяемся лугу, руки вперед).

-Здравствуй, мой хороший друг! (здороваемся двумя ладошками с соседом справа и слева).

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, зачем мы здороваемся?

Ответы детей: Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья.

Воспитатель: Посмотрите, кукла заболела. Как ей помочь?  
Надо... (Дети говорят: измерить температуру, уложить в кроватку, вызвать врача)

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель: Давайте, повторим номера нужных телефонов. Если очень высокая температура, то вызываем скорую помощь. (показывает карточки с телефонами, дети их называют) 03 – скорая помощь (картинка «скорая»), 122 – вызов врача на дом (картинка «врач»).

Воспитатель: Доктор выпишет лекарство, будем лечить куколку и она выздоровеет. Но о своём здоровье надо заботиться всю свою жизнь, поддерживать его, вести правильный образ жизни (не лениться, не переедать, чрезмерно не пользоваться телефонами, компьютерными играми).

*Помните: «Здоровье – самая большая ценность!»*

Мы сегодня соберём с вами цветок «ЗДОРОВЬЕ». У нашего цветка будет несколько лепестков, которые скажут нам о том, что нужно человеку, чтобы быть здоровым.

Это серединка цветка «ЗДОРОВЬЕ» - символизируют его улыбающиеся здоровые дети. (Устанавливаем серединку цветка на ковровый)

*1. Воспитатель: Чтобы быть здоровым нужно соблюдать Режим дня. (Даю лепесток ребёнку, который читает стихотворение)*

«Очень точный Режим дня –  
Познакомьтесь, это я!  
Подскажу, когда гулять,  
Когда нужно поиграть,  
Когда спортом заниматься,  
Когда есть и когда спать!  
С Режимом дня всегда дружи!  
Своё здоровье береги!»

(Вместе с детьми повторяет стихотворение «Сутки»)

**СТИХОТВОРЕНИЕ:**

Целые сутки я распишу.  
С вами сейчас Я стишок расскажу:  
«Утро, день, вечер, ночь –  
Сутки – прочь!»

Ребенок прикрепляет лепесток «Режим дня» на ковролин к середине цветка «ЗДОРОВЬЕ»)

*2. Воспитатель: Чтобы быть здоровым нужно соблюдать Чистоту (Гигиену) (Даю лепесток ребёнку, который читает стихи).*

«Чтоб здоровым быть всегда,  
Нужны мыло и вода.  
Чаще умывайтесь,  
Водичкой обливайтесь.  
Чистить зубы все должны,  
Паста, щётка вам нужны.  
Запомнить надо навсегда:  
«Залог здоровья – Чистота!» (вместе).

Ребенок прикрепляет лепесток «Чистота» на ковролин к середине цветка «ЗДОРОВЬЕ»

**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ:**(Вместе с детьми воспитатель проводит точечный массаж)

Крылья носа разотри (потереть) – раз, два, три  
И под носом ты потри (потереть указательным пальцем) – раз, два,

три

Брови нужно причесать (от переносицы наружу) – раз, два, три, четыре, пять

Вытрем пот теперь со лба (тыльной стороной) ладоней – раз, два

Ушки с мылом ты потри (массируют ушные раковины) – раз, два, три

Волосы причеши (кончиками пальцев «причесать волосы» ото лба к затылку) – раз, два, три

Осталось руки потереть (трём ладонь о ладонь)

И не будем мы болеть! (хлопают в ладоши 4 раза)

Воспитатель: А сейчас я предлагаю следующую игру **«Чудесный мешочек»**.

Вы отгадываете загадку, а отгадку находите в этом мешочке наощупь.

1. Трудно его в руках удержать, намочу — начинает из рук ускользать.

Много пены от него, грязь уходит с рук легко. (мыло)

2. В руки я её беру и по волосам веду.

Волосы лежат рядками под острыми её зубами. (расчёска)

3. Чистить зубы помогает. На щетинке паста тает.

Ею чистить каждый день зубы нам совсем не лень. (зубная щётка)

4. Рёву и грязнулю им сейчас утру я. Если насморк приключится, тоже очень пригодится. (носовой платок)

5. Белая река в пещеру затекла, чистит добела. (Зубная паста)

6. И сияет, и блестит, никому оно не льстит, а любому правду скажет – все, как есть, ему покажет. (Зеркало)

3. *Воспитатель: Чтобы быть здоровым нужно «Правильное питание» (Даю лепесток ребенку, который читает стихи).*

«Чтоб здоровым оставаться,

Нужно правильно питаться.

Фрукты, овощи и каши,

Супы, соки – друзья ваши.

А конфеты и печенье –

Не еда, а угощенье!  
Это к сведенью примите!  
Своё здоровье берегите!»

Ребенок прикрепляет лепесток «Правильное питание» на ковролин к серединке цветка «ЗДОРОВЬЕ».

*Игра: «Полезно- не полезно»*

(Воспитатель проводит эту игру, дети встают перед столиком и по очереди раскладывают продукты, называя их)).

Полезные продукты дети ставят на поднос, а продукты – угощение в вазу. (Воспитатель вызывает детей по очереди).

Полезные продукты: СУП, КАША, МЯСО, РЫБА, ТВОРОГ, МАСЛО, МОЛОКО, ЙОГУРТ, СОК, ХЛЕБ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ  
Продукты – угощения: КОНФЕТЫ, ШОКОЛАДКИ, ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему нельзя есть много продуктов-угощения.

Ответы детей: У нас заболят зубы, живот, придется обращаться к доктору.

*4. Воспитатель: Чтобы быть здоровым надо «Заниматься физкультурой и спортом» (Даю лепесток ребенку, который читает стихи)*

Физкультура всем полезна,  
Это нам давно известно!  
Надо бегать, мяч метать,  
Прыгать, плавать и скакать...  
Чтоб здоровым оставаться,  
Нужно спортом заниматься!

Ребенок прикрепляет лепесток «Заниматься физкультурой и спортом» на ковролин к серединке цветка «ЗДОРОВЬЕ».

*«Музыкальная разминка»*

Дети выполняют упражнения под музыку.

*5. Воспитатель: Чтобы быть здоровым надо быть «Весёлым и добродушным» (Даю лепесток ребенку, который читает стихи)*

«Если грустный, злой, сердитый  
Встал с кровати ты малыш.  
Знай, что это не полезно,  
Ты здоровью вредишь!  
Если улыбаешься, смеёшься и поёшь –  
Себе помогаешь, здоровье укрепляешь!»

Ребёнок, прикрепляет лепесток «Хорошее настроение» на ковролин к серединке цветка «ЗДОРОВЬЕ».

Воспитатель: Я вам буду показывать карточки, а вы мимикой изобразите ту эмоцию, которая изображена на карточке или ребенок показывает сам.

*б. Воспитатель: Чтобы быть здоровым надо больше гулять в любую погоду. (Даю лепесток ребенку, который читает стихи)*

«В любое время года,  
В любую погоду,  
Время даром не теряй,  
Одевайся и гуляй!»

Ребёнок, прикрепляет лепесток «Прогулка» на ковролин к серединке цветка «ЗДОРОВЬЕ»)

**Подвижная игра «Лисичка».** Считалкой (Раз, два, три – Лисичкой будешь, ты) выбирается Лисичка, она встает в круг, закрывает глаза, дети идут по кругу со словами: Мы по кругу идем и Лисичку зовем, ты глаза не открывай, кто позвал тебя, узнай. Дети останавливаются, кто стоит за лисичкой, говорит шепотом Лисичка, Лисичка узнает, кто позвал и называет имя, тот, кого узнали, становится Лисичкой. Повторить игру 3-4 раза.

Воспитатель: Давайте посмотрим, какой цветок «ЗДОРОВЬЕ» у нас получился.

(Дети подходят к ковролину)

Что нужно делать, чтобы сохранять свое здоровье?

(Воспитатель показывает указкой на «ЛЕПЕСТКИ ЦВЕТКА ЗДОРОВЬЕ», а дети говорят)

Воспитатель: А на моём ЦВЕТКЕ «ЗДОРОВЬЕ» написано: (читает)

«Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить.  
Свою маму надо слушать —  
Суп и кашу надо кушать!  
Надо людям закаляться,  
Чистить зубы, умываться,  
Физкультурой, спортом разным  
Всем полезно заниматься!  
Больше прыгать да скакать  
И на воздухе гулять!  
И болезней не бояться,  
Веселиться и смеяться!  
«ЗДОРОВО, ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!!!  
И ПРЕКРАСНО БУДЕМ ЖИТЬ!!!», повторяют вместе с детьми.