

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр  
развития ребенка «Детский сад №167»  
(МБДОУ ЦРР-«Детский сад №167»)

Материалы педагогического совещания

Интегрированное мероприятие по здоровьесбережению в  
подготовительной группе  
«Лучики здоровья»

Подготовил воспитатель:

Бауэр Л.В.

г.Барнаул

**Интегрированное занятие - КВН по здоровьесбережению  
в подготовительной группе на тему:  
«Лучики здоровья»  
Ход занятия**

Цель: формирование основ здорового образа жизни у детей.

Задачи:

1. Обобщить знания детей о необходимости заботы о своём здоровье и здоровом образе жизни;
2. Развивать сообразительность, логическое мышление, смекалку;
3. Воспитывать дружеские отношения в игре, уметь действовать в коллективе согласованно.

**1. Организационный момент.**

**Воспитатель:** Дети стоят в кругу.

Ведущий: Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться «Добрый вечер!»

Добрый вечер солнцу и птицам!

Добрый вечер улыбчивым лицам!

И каждый становится добрым, доверчивым.

Пусть добрый вечер длится до вечера.

Давайте улыбнёмся друг другу и подарим свои улыбки.

**Воспитатель:** «Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся. Скажите, а зачем мы друг с другом, здороваемся? (Ответы детей)

**Воспитатель:** «Правильно, когда мы здороваемся – мы друг другу желаем здоровья. Русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь – здоровье не получишь». Поэтому надо всегда здороваться»

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это - значит здоровья желаю. “Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми”

**Воспитатель:** А как это сделать без слов, при помощи рук?

**Дети:** показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)

**Воспитатель:** Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни.

**Воспитатель:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)

**Воспитатель:** Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

**Воспитатель:** Давайте поможем солнышку. Вернем ему лучики. Но для этого надо быть умными и смелыми.

Мы сейчас поиграем с вами в игру КВН. Будут участвовать две команды (делятся на команды). Каждая команда за правильный ответ будет получать лучик. В конце игры мы соберем два солнышка здоровья.

Но вы должны придумать название команды.

**Воспитатель:**

### **1 конкурс «Разминка»**

**Воспитатель:** Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку. Для каждой команды приготовлены вопросы. Вы можете совещаться, обсуждать варианты ответов.

Вопросы для команды :

1. В какой стороне тела находится сердце? (слева)
2. Что в организме человека находится между кожей и скелетом? (мышцы)
3. Как называется сок сделанный из фруктов, ? (Фруктовый)
4. Какова нормальная температура тела для человека? (от +36° до +37°)
5. Какой орган нашего тела принимает звуковые сигналы? (ухо)
6. Что лечит врач – стоматолог? (зубы)
7. Что лишнее: нос, рот, книга, глаза? (Книга)
8. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (Зарядку)
9. Для чего нужны глаза? (смотреть, наблюдать.)
10. Как называется соксделанный из овощей? (Овощной)

Вопросы для команды:

1. Какого цвета кровь? (красного)
2. Кто всему голова? (мозг)
3. Сколько раз в день нужно чистить зубы? (2 раза)
4. Когда мы моем руки? (перед едой, после посещения туалета, после улицы)
5. Что лечит врач – окулист? (глаза)
6. По какому номеру мы звоним, вызывая «скорую помощь». (03)
7. Как называют человека, который занимается спортом? (Спортсмен)
8. Если человек сильно болен, что он принимает? (Лекарства)
9. Назовите орган зрения? (Глаза)
10. Что лишнее: голова, кукла, рука, ноги? (ноги)

### **2 конкурс «Пословицы о спорте» (объяснить значение пословиц)**

Кто больше назовет пословиц и поговорок о здоровом образе жизни:

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Здоровью цены нет.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Мал коротыш, да крепыш.
- Здоров - скачет, захворал - плачет.
- Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.
- Смех - здоровье души.
- Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды.

- Здоровье не купишь - его разум дарит.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- Не рад больной и золотой кровати.
- Спи камешком, вставай перышком.
- Чистая вода - для хвори беда.
- Чаще мойся, воды не бойся.
- Здоровые зубы - здоровью любви.
- . Чистота-залог здоровья.
- Не умывши лица, за стол не садимся.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Мойся белее, будешь людям милее.
- Вылечился Ваня - помогла ему баня.
- Сон лучше всякого лекарства.
- Лук - здоровью друг.
- Ешь правильно - и лекарств не надобно.
- Кто долго жуёт, тот долго живет.
- Аппетит приходит во время еды.
- Хлеб - всему голова.
- Хлеб - батюшка, вода - матушка.
- Худ обед, когда хлеба нет.
- Красна река берегами, обед - пирогами.
- Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.
- Там, где нет мяса, - свекла герой.
- Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.
- Обед без овощей, что праздник без музыки.
- Чеснок да лук от семи недуг.
- Движение - спутник здоровья.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- Лучшего средства от хвори нет.
- . Делай зарядку до старости лет.
- . Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- . Где здоровье, там и красота.
- . Двигайся больше – проживешь дольше.
- . Солнце, воздух и вода наши верные друзья.
- . Движение - это жизнь.

### **3.Игровая минутка «кинозеалогические упражнения»**

#### **4. конкурс «Режим дня»**

**Воспитатель:** «Всем вам известно, что для того чтобы быть здоровым необходимо соблюдать режим дня.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

**Воспитатель:** Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

**Воспитатель:** Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. 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 дня.

**Воспитатель:**Сколько частей суток у нас?(четыре)

Предлагаю вспомнить чем мы в детском саду занимаемся в первую половину дня?

Предлагаю вспомнить чем мы в детском саду занимаемся во вторую половину дня?

#### **5конкурс «Витамины»**

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете что в каждом продукте, овощах и фруктах есть витамины. Значит, Чтобы здоровым оставаться – надо правильно питаться.

Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

**Воспитатель:** Какие мы с вами знаем витамины?

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, молоке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

Предлагаю поиграть в игру: «Разложи продукты по витаминам»

#### **6.Музыкальная пауза «Ритмопластика»**

**Воспитатель:** Вот мы и собрали все лучики. Давайте вспомним, как же называются лучики здоровья (ответы детей: разминка, пословицы о спорте, игровая минутка «кинезоологические упражнения, режим дня, правильное питание, витамины, и ритмопластика).

**Воспитатель:** Посмотрите, солнышко радуется за вас, потому что вы знаете все правила, чтобы быть здоровыми.

Ребята, вам понравилось занятие?

Дети: Да

Воспитатель: А чем вам понравилось?

Ответы детей.

- И мне понравилось как вы сегодня работали, молодцы! Воспитатель: а сейчас ребята давайте скажем спасибо гостям за то, что они к нам пришли.

Всем спасибо.

