

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 326»**

Адрес: 660132, г. Красноярск, проспект Молодежный, 29,
тел./факс 2025945 e-mail: mbdou326@mail.ru

**Конспект непосредственно образовательной деятельности
на тему: «Где прячется здоровье»**

Иванова Л.Н.,
воспитатель МАДОУ № 326

г. Красноярск, 2022г.

Тема: «Где прячется здоровье»

Участники: дети старшей группы, воспитатель.

Образовательная область: познавательное развитие.

Цель: формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.

Задачи:

Обучающие: уточнить знания детей о понятиях «здоровье», «болезнь» и «причины болезни»; формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;

Развивающие: закреплять и расширять представление детей о продуктах полезных и не очень, уточнить знания о витаминной ценности продуктов; закреплять навыки личной гигиены детей; довести до сознания детей необходимость бережного отношения к себе и другим.

Воспитательные: воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье; развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Проектирование образовательной среды.

Пространственная среда: используются помещения: игровая.

Среда взаимодействия: предполагается взаимодействие: воспитатель – дети; ребенок – ребенок; ребенок – воспитатель.

Предметно-практическая среда: макет солнца с лучами, набор иллюстраций по теме, предметы гигиены для «чудесного мешочка», карточки с обозначением витаминов, таблички с пословицами, мяч.

Планируемые результаты: знает о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха; имеет представление о полезных продуктах и о пользе витаминов; соблюдает личную гигиену; бережно относится к себе и другим, заботится о своем здоровье.

Ход деятельности:

1. Мотивационно-побудительный этап.

Дети на ковре находят карточки с изображением полезных и вредных продуктов питания. (Рассматривают).

Воспитатель: ребята, как вы думаете, чем одни продукты отличаются от других? (Морковь-полезна, в ней много витаминов, чипсы – не полезная еда).

Воспитатель: интересно, а чтобы быть здоровым, что еще необходимо знать? (Ответы детей)

2. Основной этап.

Воспитатель: сегодня, я вам предлагаю отправиться в страну «Здоровья». Кто хочет быть здоровым? Поехали!

Вагончики, вагончики
По рельсам тарахтят
Везут в страну здоровья
Компанию ребят.

Вот и страна ЗДОРОВЬЯ! В этой стране все люди очень часто говорят друг другу «здравствуйте». Это слово особенное, когда его говорят, то не только приветствуют друг друга, но и здоровья желают. Народная мудрость гласит: «Здоровья пожелаешь – счастье повстречаешь».

А как вы думаете, какие люди живут в этой стране?

Дети: Здоровые, крепкие.

Воспитатель: что значит быть здоровым?

Дети: никогда и не чем не болеть.

Воспитатель: Здоровые люди, они какие?

Дети: они всегда радостные, веселые, у них хорошее настроение.

Коммуникативная игра с мячом «ЗДРАВСТВУЙ»

Дети передают мяч по кругу со словами: «Здравствуй, Ира» и т.д.

Воспитатель: в течение дня, ребята, я слышу от вас множество вопросов, и сегодня мы вместе будем искать ответ на еще один вопрос: «Где прячется здоровье?».

Расскажу я вам сейчас старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Беседа с детьми.

Воспитатель: Здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? (ответы детей)

Кто из вас любит болеть? (ответы детей)

Болеть хорошо или плохо? (ответы детей)

А почему плохо? (ответы детей)

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

(На стене макет солнца с лучами).

Воспитатель: Первый лучик вашего здоровья – это сила (открываю лучик).

Воспитатель: Каких людей вы считаете сильными? (ответы детей)

А твой папа сильный? А ты сильный? (ответы детей)

А где находится ваша сила? (ответы детей)

Ребята, а что надо делать для того, чтобы быть сильным, ловким? (ответы детей)

«Кто физкультурой занимается, тот здоровья набирается».

Воспитатель: Мы каждый день слышим слова: «физкультура», «спорт», а чем отличаются эти понятия?

Дети: Физкультурой могут и должны заниматься все: и маленькие, и старенькие.

Спортом занимаются сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом.

Физкультминутка

Раз – подняться, потянуться,

Два – нагнуться, разогнуться

Три – в ладоши 3 хлопка, головою 3 кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стулья надо сесть.

Воспитатель: ну что, прибавилось силы в ваших руках? Какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие.

Воспитатель: «Силушка по жилушкам огнем бежит».

Вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье!!!

Воспитатель - А сейчас мы попробуем узнать, как называется второй лучик.

Вопрос: Скажите, ребята, чем мы дышим? (ответы детей)

Все мы знаем: Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

Опыт: Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

Вопрос: что вы чувствуете? Почему вы не смогли долго находиться без воздуха? (рассуждения детей)

Воспитатель: это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

Чем мы с вами дышим?

Дети: Кислородом.

Воспитатель: откуда в воздухе кислород?

Дети: Его выделяют деревья.

Воспитатель: Воздух богатый кислородом – это чистый воздух.

Вопрос: как же зовут второй лучик здоровья?

(Открываю второй лучик - ВОЗДУХ)

(Дыхательные упражнения)

Воспитатель: Чтобы быть здоровым нужно больше гулять и дышать чистым, свежим воздухом, богатым кислородом.

Воспитатель: Ребята, послушайте пословицу:

«Полноценная еда, для здоровья нам нужна».

Вопрос: почему так говорят? Чем мы можем подкрепить наши силы? Зачем человеку еда? Как вы считаете? (ответы детей)

(Открываю третий лучик – ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ)

Воспитатель: В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

ИГРА «Разложи правильно»

Правила игры: Вы должны разложить продукты так:

к зеленому флажку - продукты, которые полезны, а к красному – которые не очень.

Ребята, вы определили, что кола, сахар, шоколад и т. д. – это не очень полезные продукты. Почему? И что же их нельзя есть вообще?

Дети: можно, но в меру.

Игра «Совершенно верно!»

(Воспитатель зачитывает четверостишья. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно». А если о том, что для здоровья вредно - дети молчат.)

Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Давайте назовем полезные продукты.

Дети: Полезные продукты: фрукты, овощи, каши, молоко, кефир, рыба, мясо.

Воспитатель: А чем полезны эти продукты? Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Во многих продуктах есть вещества, которые очень важны для нашего здоровья и жизни. Что это за вещества?

Дети: это - витамины.

Четвертый лучик – ВИТАМИНЫ.

Правильно, ребята. А какие вы знаете витамины? (ответы детей)

Есть много разных витаминов, но самые главные А, В, С, Д.

А кто может мне на карточках показать, как обозначаются эти витамины? (ответы детей)

К нам сегодня в гости пожаловал доктор Пилюлькин, он немного расскажет о витаминах.

Пилюлькин: здравствуйте, ребята. Я хочу рассказать вам о своих друзьях.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому, что принимаю

Витамины- А, В, С.

Если вы будете принимать мало витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, веселиться, потому что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут приставать всякие «злючки – болячки», и с ними трудно будет бороться. Ой, а я своих друзей «Витаминов» вижу среди вас, идите ко мне, мои друзья (выходят дети с эмблемами витаминов)

Витамины на наш организм влияют по-разному, вот послушайте.

Дети:

Я, витамин - А, очень важен для зрения. Я есть в арбузах, абрикосах, моркови.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Я витамин - В, помогаю сердцу, чтобы оно хорошо работало.

Я есть в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

Я витамин - С, укрепляю ваш организм, помогаю бороться с простудами. Я есть в апельсинах, лимонах, капусте, в петрушке, в шиповнике.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Я, витамин - Д, я делаю наши ноги и руки крепкими, укрепляю кости. Я есть в
рыбьем жире, яйцах, молоке.

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.

Он спасет от болезней.

А вам без них лучше жить.

Еще витамин -Д дает нам солнце, значит нам что нужно делать?

Дети: Загорать.

Воспитатель: Скажите мне ребята, в каком виде можно принимать витамины?

Дети: Овощи, фрукты и другие продукты, а также в виде таблеток.

Воспитатель: А что это у вас за конверт, с которым вы пришли? (в кармане у
Пилюлькина письмо)

Пилюлькин: Ой, простите, я забыл.

Воспитатель: Отгадайте, ребята, от кого это письмо:

Надо, надо, умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам –

Стыд и срам,

Стыд и срам.

Чьи это слова?

Дети: Это слова Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».

Воспитатель: С этими словами Мойдодыр обращается ко всем детям.

Пятый лучик - это ГИГИЕНА.

Что такое гигиена?

Дети: Это уход за своим телом.

Пилюлькин: А вы знаете какие средства нужно использовать, чтобы содержать
свое тело в чистоте?

Дети: Знаем.

Пилюлькин: (читает загадки, вынимает соответствующий предмет)

Игра «Чудесный мешочек»

Ну-ка, ребятки, отгадайте-ка загадки:

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (мыло)

Зубаста, а не кусается,

Как она называется? (расческа)

Вытираю я, стараюсь после баньки паренька.

Все намокло, все измялось,
Нет сухого уголка (полотенце)
Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна,
Позови меня – бегу,
От болезней берегу (вода)
Лёг в карман и караулит
Реву, плаксу и грязную.
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос (платок)
Пилюлькин: Молодцы, все загадки отгадали.

«Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок...»

Следующий лучик нашего здоровья прячется в этой песне. Послушайте ее пожалуйста (фонограмма «Если хочешь быть здоров»)

Воспитатель: Ребята, о чем поется в этой песне?

«Смолоду закалишься, на весь век сгодишься».

Какие виды закаливания вы знаете? Что надо делать, чтобы стать здоровым?
(ответы детей)

Открываю шестой лучик – ЗАКАЛИВАНИЕ

Воспитатель: А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у вас сверкают глаза? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение?

(ответы детей)

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ – вот имя последнего лучика.

(Открываю лучик) Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье.

А вы, ребята, будете беречь свое здоровье?

Дети: Да.

Вы теперь знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

Дети: Да.

А сейчас ребята расскажут, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье.

Дети:

1. Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья-

Должен быть режим у дня.

2.Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—

На зарядку становиться!

3. У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

4. На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Воспитатель:

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить—

Научись его ценить.

Воспитатель: Мне понравилось, как вы работали, отвечали на мои вопросы, вам я приготовила угощение (витаминки)

3. Рефлексивный этап.

Воспитатель: Ребята, что вам понравилось? Что вы узнали нового? Кто поделится своими знаниями с родителями? (ответы детей)