Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №15 «Катюша»

Конспект организованной образовательной деятельности

«Вот оно мое здоровье»

Средняя группа «Капитошка»

Воспитатель:

Молоземова Е.А.

г. Лобня Московская область

2014 г

Цель: формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы, художественное слово. Продолжать повышать функциональные возможности уровня физической и двигательной подготовленности у детей.

Задачи:

Образовательные: - уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека; - рассказать о роли органов чувств; - рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья чело­века; - способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом; - закре­пить название некоторых видов спорта.

Развивающие: - развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур; - развивать речь, воображение.

Воспитательные: - воспитывать бережное отношение к своему здоровью; - продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми; - воспитывать чувство взаимовы­ручки, стремление оказывать помощь друг другу.

Здоровьесберегающие технологии: приемы самомассажа.

Оборудование: картинки, с изображениями продуктов, иллюстрации летних и зимних видов спорта, мяч, куклы.

Аппаратное и программное обеспечение: магнитофон, аудиозапись «Зверобика».

Образовательные ресурсы: Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М. А. Васильевой; «Физкультурно-оздоровительная работа» для старших дошкольников О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардиальская, Г. П. Попова; «Игры, которые лечат» А. С. Галанов, интернет ресурсы.

Ход НОД:

Воспитатель: Сегодня мы с вами поговорим о нашем здоровье. В народе существует много поговорок о здоровье:

«Здоровье - лучшее богатство».

«Здоровому - все здорово».

«Здоровье - всему голова». Как вы понимаете смысл этих поговорок? А что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье? А ещё, чтобы быть всегда здоровым, нужно соблюдать режим дня? С чего начинается наш день?

Ребята, давайте покажем, как надо мыть руки и умываться.

Надо, надо нам помыться! шагаем

Где тут чистая водица? разводят руками

Кран откроем – ш-ш-ш, вращение кистями рук

Руки моем – ш-ш-ш, имитируем мытьё рук

Щёчки, шейку мы потрём и водичкой обольём. имитируем мытьё щёк, шейки

Буль – буль – буль – журчит водица, надуваем щёки

Все ребята любят мыться.

Руки с мылом мы помыли, имитируем мытьё рук

Нос и щёки не забыли. показываем на щёки и нос

Не ленились вымыть уши показываем уши

И вытерли всё посуше.

Вот так.

Воспитатель: А когда ещё нужно мыть руки? А какие ещё правила личной гигиены вы знаете? Мы умылись, привели себя в порядок, что нужно сделать теперь? (Зарядку.)

Музыкальная разминка «Зверобика». Воспитатель: Вот мы и размялись, теперь пора и подкрепиться. Я предлагаю поиграть в игру «Да и нет». Каша – вкусная еда. Это нам полезно? (Да) Лук зеленый иногда Нам полезен дети? (Да) В луже грязная вода Нам полезна иногда? (Нет) Щи – отличная еда.Это нам полезно? (Да) Мухоморный суп всегда –Это нам полезно? (Нет) Фрукты – просто красота! Это нам полезно? (Да) Грязных ягод иногда, Съесть полезно, детки? (Нет) Овощей растет гряда. Овощи полезны? (Да) Сок, компотик иногда Нам полезны, дети? (Да) Съесть мешок большой конфет. Это вредно, дети? (Да) Лишь полезная еда, На столе у нас всегда! А раз полезная еда – Будем мы здоровы? (Да)

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое витамины? Чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. Но есть пища, которая вредна нам. Чипсы, сухарики, газированная вода как мусор оседают внутри. И когда человек глотает пирожное, конфеты, печенье, мороженое, вы не представляете себе, какая тревога происходит в желудке. Ведь как ни торопиться желудок, он не успевает справиться с огромным количеством трудной для него пищи. Вот тогда-то и начинает болеть живот. Но есть пища, которую любит желудок и легко с ней справляется. Это овощи, фрукты, каши. Кушайте полезную пищу, не переедайте, не забывайте о витаминах, и тогда, вырастете большими и здоровыми.

- витамин А важен для зрения, содержится в моркови, луке, пе­трушке, яйцах;

- витамин В способствует хорошей работе сердца, со­держится в молоке, мясе, хлебе;

- витамин С укрепляет весь орга­низм, помогает не болеть, содержится в апельсинах, лимонах, яго­дах, капусте, луке.

Воспитатель: А сейчас я проверю, знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие вредны?

Полезные и вредные продукты

Цель: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье

Материал: картинки с изображением различных продуктов, два обруча

Ход игры: для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.

Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй – продукты, которые вредны для здоровья.

В гости к детям пришли куклы. Воспитатель предлагает рассмотреть их, обращает внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предлагает найти различия. Затем побуждает детей определить, чем похожи все куклы, подводя к выводу: у всех одни и те же части тела, предлагает показать их на себе.

Далее воспитатель выясняет с детьми:

* что можно делать ногами, в какие игры играть;
* что делают руками;
* почему руки называют первыми помощниками;
* для чего нужны уши;
* от чего нужно беречь глаза.

Демонстрация наглядного материала по теме «Тело человека».

Ты – моя частичка

Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

Материал: мяч

Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т.д.)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши …)

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот ...)

Моё тело (шутка-игра)

Цель: Воспитатель предлагает детям подойти к зеркалу, увидеть в нём самое «дорогое», что есть на свете, и рассмотреть себя, произнося слова, сопровождаемые соответствующими движениями:

|  |  |
| --- | --- |
| Слова взрослого | Движения детей |
| Головушка-соловушка | Гладят голову |
| Лобик-бобик | Выставляют лоб вперёд, как бычки |
| Носик-абрикосик | С закрытыми глазами дотрагиваются до кончика носа |
| Щёчки-комочки | Осторожно мнут щёки и трут их ладошками |
| Губки-голубки | Вытягивают губы в трубочку |
| Зубочки-дубочки | Тихонько постукивают зубами |
| Бородушка-молодушка | Гладят подбородок |
| Глазки-краски | Широко открывают глаза |
| Реснички-сестрички | Моргают глазами |
| Ушки-непослушки | Трут пальцами уши |
| Шейка-индейка | Вытягивают шею |
| Плечики-кузнечики | Поднимают и опускают плечи |
| Ручки-хватучки | Обхватывают себя обоими руками |
| Пальчики-мальчики | Шевелят пальчиками |
| Грудочки-уточки | Выгибают грудь вперёд |
| Пузик-арбузик | Надувают живот |
| Спинка-тростинка | Выпрямляют спину, поднимаясь на носки |
| Коленки-поленки | Поочередно сгибают ноги в колене и прижимают к животу |
| Ножки-сапожки | Топают ногами |

Воспитатель показывает детям картинки с изображением разных видов спорта, уточняет, знают ли дети их название, задает вопросы:

* какие виды спорта нравятся и почему;
* каким видом хотели бы заниматься;
* какими видами спорта можно заниматься зимой, летом. Воспитатель предлагает двум детям выбрать из предложенных иллюстраций зимние и летние виды спорта.

Дидактическая игра «Назови спортсмена»

Футболом занимается кто? … футболист.

Гимнастикой занимается кто? … гимнаст.

Баскетболом занимается кто? … баскетболист.

Теннисом занимается кто? … теннисист.

Плаваньем занимается кто? … пловец.

Боксом занимается кто? … боксер.

Легкой атлетикой занимается кто? … легкоатлет.

Хоккеем занимается кто? … хоккеист.

Велоспортом занимается кто? … велосипедист.

Воспитатель объясняет, почему полезен каждый вид спорта и спорт вообще, и предлагает детям позаниматься физкультурой:

Состязание, ребятки.

Мы начнем сейчас с зарядки!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочём

Настоящим силачом!

Каждый день у нас, ребятки,

Начинается с зарядки!

Руки в стороны и вниз,

Все присели, поднялись,

И девчонки, и мальчишки

Побежали все вприпрыжку!

Провели разминку ловко.

Приступаем к тренировке.

Угадай вид спорта по показу

Цель: формировать умения выполнять движения, характерные для некоторых видов спорта, и узнавать их по показу.

Ход игры: воспитатель или ребёнок показывает при помощи мимики и жестов какой- либо вид спорта, а дети отгадывают его.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт — здоровье, спорт – помощник,

Спорт — игра, физкульт-ура!

Воспитатель: Наше занятие подходит к концу, давайте вспомним, что нужно делать, чтобы оставаться всегда здоровым? (Ответы детей)

