Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Бутурлиновский детский сад №3

**Комплексное занятие по ознакомлению с окружающим и развитию речи с детьми старшей группы по теме**

**«Мое здоровье — мое богатство»**

**Воспитатель: Королева Е.Н.**

**Цель:** формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье, как

одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

* Углубить, расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, пополнять словарный запас.
* Упражнять в словообразовании и словоизменении.
* Совершенствовать лексико-грамматические конструкции речи : образование прилагательных из существительных.
* Поощрять детей к построению самостоятельных развёрнутых высказываний, познакомить с поговорками.
* Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.
* Закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.
* Развивать мелкую моторику, координацию движений.
* Развивать внимание, память, мышление.

**Оборудование**: игрушка Чебурашки, муляжи фруктов и овощей, макет дерева,

картинки с изображением полезных и вредных продуктов, мяч; спортивное

оборудование, картинки детей занимающихся спортом; предметы личной гигиены; посылка с яблоками.

**Предварительная работа:** просмотр иллюстраций, чтение произведения

Г. Остеру «Вредные привычки», чтение книги «Мойдодыр» К. Чуковского,

беседы «Что такое здоровье».

***Ход НОД***

**Воспитатель:** Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Чебурашку.

Он бежал в аптеку. Оказывается , Крокодил Гена заболел. Давайте расскажем

Чебурашке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье.  Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

*Ответы детей*.

**Воспитатель:** Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть

здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем…

**Дети**: «Да».

**Воспитатель:** Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на город нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц.

***Улица Витаминная***.

**Воспитатель:** Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

Чебурашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (*Ответы детей*). Свежие фрукты

и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

**Воспитатель:** Дети, какие витамины вы знаете? (*Ответы детей*.)

- Ребята, а для чего нужны витамины? (*Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье*).

**Воспитатель:** Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

*Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д.*

*Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны*.

**Воспитатель:** Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно

для зрения.

Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды) .

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек) .

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

*Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».*

**Воспитатель:** Мы сейчас с вами будем садовниками, и вырастим дерево с полезной

едой. Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины,

которые помогают нам расти здоровыми. Посмотрите - это чудо-дерево, на

котором будут расти полезные продукты, а это корзинка. У вас на столах есть

картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим

на дереве, а вредные положим в корзину.

- Вот так чудо-дерево получилось! Полезными витаминами оно распустилось.

**Воспитатель:** Молодцы, вы все справились с заданием.

Ребята, а сейчас давайте поиграем в игру «Вкусный сок» (с мячом).

(Бросая каждому мяч, воспитатель называет овощи, фрукты – дети называют сок, который можно приготовить из них).

Морковь – морковный, апельсин – апельсиновый, яблоко – яблочный, тыква – тыквенный и т.д.

**Воспитатель:**  Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется ***Физкультурная****.*

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно

делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем,

чаще играть в подвижные игры (беседа о пользе заниматься спортом)

**Воспитатель:** Ребята, давайте вспомним пословицы и о спорте.

1. По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

1. Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

1. Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

 Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (*Ответы детей*)

 – Давайте ребята поиграем!

***Физкультминутка***

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз - подняться, подтянуться.

Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - на месте тихо стоять.

**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 следующая улица, которая нас ждет, это ***улица Чистоты***.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (*Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др*.)

– Для чего это надо делать? (*Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.*)

 – Как попадают микробы в организм? (*при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.*)

 – Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (О*тветы детей)*

**Воспитатель:** ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

 Ускользает, как живое,

 Но не выпущу его,

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится.

 (*Мыло)*

 Вот какой забавный случай:

 Поселилась в ванной туча.

 Дождик льется с потолка

 Мне на спину и бока.

 До чего ж приятно это!

 Дождик теплый подогретый,

 На полу не видно луж.

 Все ребята любят …

 (*Душ*)

 Лег в карман и караулит

 Реву, плаксу и грязнулю,

 Им утрет потоки слез,

 Не забудет и про нос.

 (*Носовой платок*)

*Упражнение на развитие связной речи: «Продолжи предложение».*

**Воспитатель:** (Дети повторяют предложение, начатое воспитателем и продолжают его) .

- Мама купила мыло для того…

- Кате нужна расчёска, чтобы…

- У Максима часто болят зубы, потому что…

- Я мою руки для того, чтобы…

- Мише нужна мочалка для того…

**Воспитатель:** А мы с вами знаем полезное упражнение «Умывание».

Давайте выполним его.

*Динамическое упражнение с элементами самомассажа «Умывание».*

(Дети встают полукругом) .

Моем щёки, шею, уши Потираем названные части тела обеими руками одновременно

Вытираем их посуше Поглаживающие движение.

Мы и руки моем тоже «Намыливаем» и потираем руки.

Чистота… 3 удара кулачками о колени.

Всего… 2 хлопка перед собой.

Дороже! 3 удара кулачками о колени.

**Воспитатель:** Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели

мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, мы будем еще путешествовать с вами, поэтому замечательному городу. Я думаю и Чебурашка понял, что надо делать, чтобы не

болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками.

(Дети прощаются с Чебурашкой).

- А теперь, ребята, давайте нарисуем те фрукты и овощи, которые вы любите.

(Дети садятся за столы и рисуют, предварительно закрепив с детьми форму и цвет фруктов и овощей).

**Сюрпризный момент** (стук в дверь). Почтальон приносит посылку от Чебурашки и Крокодила Гены. В посылке письмо с благодарностью, а в подарок для детей яблоки.

Воспитатель раздает детям яблоки.