Конспект

непосредственно образовательной деятельности

в подготовительной группе по валеологии

« Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

МКДОУ БГО ЦРР –

 детский сад №19

Воспитатель:

Малюкова М.В

**Тема**: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»»

**Интеграция образовательных областей:** «Здоровье»,  «Познание», «Коммуникация», «Физическая культура»

**Задачи:**  Продолжать формировать у детей понятие здорового образа жизни, знакомить детей с особенностями строения и функциями пищеварительной системы человека; учить осознанно подходить к своему питанию; развивать стремление соблюдать режим питания;  развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, знать, что от его состояния зависит успешная деятельность.

ХОД

**Слайд 1**

**Воспитатель:** ребята, как вы думаете, о чем сегодня на занятии пойдет речь? (ответы детей)

Стук в дверь, входит Стобед.

**Слайд 2**

**Стобед.** Здравствуйте, можно к вам?

**Воспитатель:** Да, проходи, но сначала давай познакомимся. Ты кто?

**Стобед.**

У меня секретов нет,
Я, ребятушки, Стобед.
На зарядку не хожу,
С физкультурой не дружу.

**Воспитатель:** Зачем же ты к нам пришел? Ведь наши дети заботятся о своем здоровье.

Они любят физкультурой заниматься,
Бегать, прыгать, кувыркаться.
Все они веселые, энергичные
И очень симпатичные!

Грустное выражение лица (мимика)

Ребята показывают…..

**Стобед.**

И я хочу повеселиться,
У вас чему-то поучиться.
Не желаю я болеть,
На скамеечке сидеть.

**Воспитатель:**

Вот в чем дело!
Да, кто со спортом дружит,
Тот живет, не тужит.

И если ты, Стобед, хочешь научиться правильно вести себя, быть сильным, ловким и здоровым, то оставайся с нами, мы тебя кое-чему научим. Вы, ребята, согласны?

**Воспитатель** (проводит рукой по спине Стобеда). Дети, посмотрите какая неровная у Стобеда спина. На какой из этих знаков она похожа?

**Слайд3**

**Воспитатель:**  А теперь внимательно посмотрите на позу Стобеда и скажите, почему у него такая кривая спина?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:** А чем опасно неправильное положение человека, когда он сидит сутулясь, скрестив ноги и низко наклоняясь?

*(Ответы детей)*

**Слайд 4, 5**

**Воспитатель:** Запомни, Стобед, кто плохо сидит, тот себе вредит.

**Слайд 6**

*(Стобед пересаживается на большой стул, принимая правильную позу)*

– Ребята, а вы слышали такое выражение «У тебя не руки, а крюки». И еще – «Все идет вкривь да вкось, хоть плачь, хоть брось»? Что можно сказать про такого человека, как он выполняет работу? Какие у него мышцы?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:** Вот и наш гость сутулый, потому что у него слабые мышцы – мышцы спины. Чтобы у Стобеда мышцы были крепкими, его надо научить специальным физическим упражнениям.

**Слайд 7**

*Дети встают. Проводится физкультминутка на снятие статического напряжения и для укрепления мышц спины:*

1. «Замочек»,
2. «Поплавок»,
3. «Лодочка»,
4. «Колечко».

*Дети выполняют знакомые физические упражнения. После окончания садятся на места.*

**Слайд 8**

**Воспитатель:**

По улице мостовой
Шла девица за водой,
Несла два ведра с водой.
За ней парень молодой
Нес одно ведро с водой.

– Кто из них правильно несет тяжесть, а кто нет?
– Стобед, как ты думаешь?

**Стобед.** Я думаю мальчик правильно, потому что одно ведро легче нести. Я тоже бы так сделал.

**Воспитатель:**  Ребята, а вы что скажете? Что произойдет со спиной и позвоночником, если мы будем носить тяжести в одной руке?

*(Ответы детей)*

– Стобед, наши плечи как весы, поэтому нельзя нарушать «правило равновесия».

**Слайд 9**– Ребята, я знаю, что вы все очень хотите пойти учиться в школу. У вас будет много учебников и перед вами встанет выбор, что купить: ранец или красивый портфель? |
– Стобед, ты что выберешь?

**Стобед.** Конечно красивый портфель.

**Воспитатель:**  Дети, какое правило нарушил Стобед? *(ответы детей).*

**Слайд 10 пустой**

– Ребята, кроме соблюдения правильной позы, укрепления мышц, соблюдения правила равновесия, что еще нужно делать для того, чтобы наши кости и мышцы были крепкими?

*(Ответы детей)*

– Да, ребята, правильно питаться.

Воспитатель: Ребята, отгадайте загадку:

 Всё, что мы положим в рот,

  Попадает к нам в…      (Живот)

Дети: Живот

Воспитатель: Правильно, повторим, как работает   пищеварительная система нашего организма.

**Слайд 11**

Как вы думаете, чем же занимается наш желудок?

Дети: переваривает пищу

Воспитатель: Да, он перерабатывает всю пищу, которую мы едим.

Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Каждый день человек употребляет пищу. Обратите внимание на схему пищеварительной системы человека. Давайте вспомним, как путешествует яблочко внутри нас. Итак, путешествие начинается! Откусили яблоко, а что же с ним происходит во рту?

Дети: Его пережевывают зубы, язычок смачивает слюной и переворачивает.

Воспитатель: Перемололи зубами яблоко, проглотили  и  попало оно  в трубку, которая называется…подскажите, как?

Дети: пищевод (при затруднении детей – повтор вместе с ними и индивидуально).

Воспитатель: А как вы думаете, для чего он нужен?

Дети: По нему пища спускается в желудок.

Воспитатель: Верно, он «ведёт» пищу, которую мы проглотили, сам,   независимо от нашей воли. Даже если мы встали на голову и сумели проглотить кусочек чего-либо, он по пищеводу все равно «пошел» бы в нужном направлении. А в этом направлении находится желудок. (Индивидуальное повторение слова желудок и показать на себе ладошкой). Что же происходит с пищей в желудке?

Дети: В желудке переваривается пища.

Воспитатель: Желудок вырабатывает специальную жидкость – желудочный сок (индивидуальное повторение), который пропитывает пищу, попадающую в желудок, и растворяет её. А это значит, что пища, съеденная нами, быстро переварится и  превратится в прозрачный раствор, который впитывает  в себя кровь и разносит  по всему организму. Далее все, что не переварилось в желудке проходит в длинный извилистый кишечник и выходит наружу.

 Вот какое долгое путешествие совершает пища в нашем организме! Давайте немного поиграем. **Слайд 12**

Физминутка:

Живут мальчики – веселые пальчики.

Озорные ножки ходят по дорожке.

Шея крутит головою,

Повторяйте все за мною.

Вправо, влево оборотик,

Покажите мне животик.

Наше тело подтянулось

И вперед слегка нагнулось.

Как березонька стройна

Стала ровною спина.

А теперь все подтянулись

И друг другу улыбнулись.

**Слайд 13 пустой**

**Слайд 14-30**

Воспитатель: Предлагаю вам поиграть в игру «Да - нет», для этого пройдите за подготовленные столы, на которых подготовлены красные и синие карточки, если продукт, который вам покажу полезный – вы поднимаете красную карточку, а если вредный, то синюю.

Вывод: нужно есть только полезные продукты!

**Слайд 31 пустой**

Игра со Стобедом

1. Назовите, каких частей тела и внутренних органов у человека по 2?

Ответы детей **(проверка слайд 32)**

1. Каких частей тела и внутренних органов у человека по одному?

Ответы детей **(проверка слайд 33)**

 А по 5? **(проверка слайд 34)**

**Слайд 35**

**Воспитатель:** Ребята, давайте вспомним, чем мы занимались сегодня, и какие правила нам надо соблюдать что бы вести здоровый образ жизни, а помогут нам алгоритмы здоровья.

**Работа с алгоритмами здоровья за столами.**

**Слайд 36**