МДОУ «Моркинский детский сад №7»

План-конспект

непосредственно-образовательной деятельности

для детей подготовительной к школе группы.

Тема: «Здоровье в наших руках».

Выполнила: Филиппова А.Ю.

п.Морки

2013г.

Интеграция образовательных областей:

 «Познание», «Безопасность», «Здоровье», «Физическая культура», «Коммуникация», «Социализация».

Задачи:

 1.Познакомить детей с понятием «Витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины (Познание); расширять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья (Безопасность) ;

2.Уточнить представление о предметах личной гигиены, подвести к пониманию их назначения и функции (Здоровье) ; дать детям сведения о том, как звуки и цвета влияют на здоровье человека (Познание) ;

3.Воспитывать в детях общепринятые нормы и правила взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (Социализация) ; формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки (Физическая культура) ;

Оборудование: зеркальца (по количеству детей, набор предметов личной гигиены (мыло, полотенце, носовой платок, расческа, зубная паста, зубная щетка) и набор предметов (книга, ключи, игрушка, кисточка и т. д., дерево с картинками, на которых изображены продукты, мольберты (4, изображение радуги, магнитофон, книги, сюрприз для детей (сок или витаминки) .

Ход НОД:

Восп-ль: Ребята, я вам загадаю загадку: «Самая важная часть в нашей жизни. Оно дороже всего на свете. »

Ответы детей: мебель, золото, машина, квартира, родители…

Восп-ль: Ребята, это волшебная загадка, а отгадать нам ее поможет зеркало, давайте все вместе с вами подойдём к зеркалу . Посмотрите в него, пожалуйста…

Дети смотрят в зеркало

Восп-ль: Что вы в нем увидели? (себя). Правильно, себя. Так что же всего дороже?

Ответы детей:…

Восп-ль: Дороже каждый из вас, ваше здоровье. Сегодня мы с вами будем учиться беречь свое здоровье и отправимся путешествовать по волшебной стране Здоровья.

Восп-ль: Ребята, а кто сможет ответить, что такое здоровье?

 Ответы детей: сила, красота, ум…

Восп-ль: Как можно укреплять свое здоровье?

Ответы детей: заниматься физкультурой, правильно питаться, закаляться, соблюдать чистоту… .

Восп-ль: Молодцы! Как много способов укрепления здоровья вы знаете. И я предлагаю прямо сейчас начать укреплять свое здоровье.

**ВКЛЮЧИТ МУЗЫКУ**

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (аэробика)

Восп-ль: Ребята, посмотрите, какие крепкие мышцы у вас стали после тренировки.

 Скажите, а кто из вас болел в этом году? Чем вы болели?

Ответы детей:…

Восп-ль: А знаете, почему это произошло?

 Ответы детей:…

Восп-ль: Правильно, в ваш организм попали микробы, потому что вы не соблюдали правила гигиены. А что такое правила гигиены, кто знает?

Ответы детей:…

Восп-ль: Молодцы. А сейчас я вам предлагаю поиграть и рассказать, какими предметами можно пользоваться всем, а какие предметы можно использовать только индивидуально, т. е. должно быть у каждого человека.

ИГРА «МОЕ И НАШЕ»

 Полотенце Мыло

 Кисточка Карандаши

 Зубная паста Носовой платок

 Зубная щетка Книга

 Расческа Ключи

 Игрушки

Восп-ль: подойдите пожалуйста сюда

Дети перечисляют названия продуктов на картинках, что здесь вы видите

Восп-ль: Ребята, а что то я совсем не вижу здесь тортиков, конфет, чипсов, кока-колы, а мы ведь все это любим? Почему же их здесь нет ?

Ответы детей:[/b].

Восп-ль: Правильно, здесь только полезные продукты, которые полезны нашему организму. Ребята, а скажите мне пожалуйста, для чего человеку необходима пища?

Ответы детей:[/b] играть, двигаться, работать, учиться… .

Восп-ль: Верно. Еда дает всем живым существам строительный материал для роста и снабжения их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. В продуктах, которые мы употребляем, содержится очень много витаминов. Какие витамины вы знаете?

Ответы детей:…

Восп-ль: А сейчас я предлагаю вам поговорить о витаминах.

. Витамин С содержится в овощах и фруктах, его обычно не хватает в нашем организме когда мы болеем простудными заболеваниями, он содержится в желтых и в красных овощах и фруктах: лимоне, киви, яблоке, персиках, абрикосе, землянике, чёрной смородине, дыне, хурме, витамин С нам необходим каждый день, в каждую минуту - это аскорбиновая кислота.

Витамин D содержится в морских продуктах, кисло-молочных продуктах. Витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Много витамина D в рыбе, сливочном масле, яйцах и свежей зелени .

Витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке.

Витамин В содержится в хлебе, орехах, в крупах, в мясе.

Восп-ль: Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на мольберте карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

Поиграть в игру «Найди свое место». Нужно все продукты распределить по своим домикам вот на этом дереве, давайте его превратим в чудесное витаминное дерево, я предлагаю начать с витамина С так как сейчас какое время года у нас? И поэтому весной нам необходимо витамина С, самый полезный витамин, который необходим нашему организму.

ИГРА «НАЙДИ СВОЕ МЕСТО»

Дети распределяют картинки с изображениями продуктов по домикам – мольбертам (соотносят продукты по витаминам А, В, С, D)

Восп-ль: Итак, мы с вами определили, что в первом домике живут продукты, в котором содержится витамин А, во втором домике живут продукты, в которых содержится витамин В, в третьем домике живут продукты, которые содержится витамин С, в четвертом домике – продукты, в которых содержитcя витамин D.

Мы запомним навсегда,

 Для здоровья нам нужна

 ВИТАМИННАЯ ЕДА!

 Ну что ж, вы справились какое волшебное дерево у вас получилось, ребята оно вас угощает вкусным и полезным соком.

Восп-ль: Ну а теперь, продолжаем наше путешествие по стране Здоровья и я вас приглашаю на поляну звуков и цветов.

Дети рассаживаются на подушечки

Восп-ль:В природе все может быть лекарством. Особенно полезны для здоровья звуки и цвета. Хотите узнать как?

Дети: да

Восп-ль: Если у вас болит горло, нужно превратиться в комарика и спеть его песенку (ладонь приложить к горлу и пропеть з-з-з-з-з) . ОТРЫВИСТО

 Когда у вас начинается кашель, нужно стать большим жуком (ладонь приложить к грудной клетке и пропеть ж-ж-ж-ж-ж) .

 А когда у нас болит голова или мы очень устали и хотим отдохнуть, нам поможет звук с-с-с-с-с.

**Шум моря включить музыку**

 А сейчас давайте закроем глаза и представим, что мы лежим на берегу моря, на нас накатывают волны с-с-с-с-с. И над морем появляется радуга. Она поможет нам узнать еще один секрет здоровья. Оказывается, лечат не только звуки, но и цвета. Сейчас я расскажу вам о целебных действиях цвета. Скажите, сколько цветов у радуги?

Дети: 7

Дети перечисляют цвета радуги

Восп-ль: Перечислите их.

 -Кто вспомнит предложение, которое помогает быстро запомнить все цвета радуги?

Дети: Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.

 Восп-ль: Правильно, первый звук каждого слова обозначает цвет радуги. Каждый цвет имеет целебную силу и помогает определить эмоциональный настрой человека. Ребята скажите мне пожалуйста какой цвет радуги ваш любимый.

Ответы детей:… красный…,жёлтый…

 А поэтому красный цвет пробуждает мужество, делает человека сильным и отважным;

 Оранжевый – цвет сноведения, сказки, творчества, фантазии;

 Желтый – цвет радости, веселья, счастья;

 Зеленый – успокаивает, он считается лечебным, так как является цветом живой природы, травы и листьев;

 Голубой – цвет прохлады, чистого неба и свежего дыхания;

 Синий – цвет глубины моря, безграничных возможностей;

 Фиолетовый – цвет мечты, будущего, веры в чудо;

 Белый – отталкивает зло;

 Черный – ухудшает настроение.

 Ребята, а скажите мне теперь, одежду каких цветов лучше одевать?

Ответы детей:…

Восп-ль: Теперь вы знаете, что цвета-волшебники. Они помогают нам быть здоровыми и радостными. Чаще смотрите на желтый цвет, он повышает настроение, приносит радость и веселье. Наша группа тоже желтого цвета, поэтому у нас нет хмурых лиц.

 Мне хотелось бы узнать, какое настроение сейчас у каждого из вас. А для этого я порошу вас рассказать о своем настроении путем выкладывания пиктограмм.

 Дети выкладывают пиктограммы

Восп-ль: Итак, посмотрев на ваши пиктограммы, я поняла, что у вас у всех настроение сегодня отличное. А теперь я хочу открыть вам еще один секрет. Запомните его и расскажите своим родным и близким. Веселые, добрые и аккуратные люди живут долго и не болеют, а злые, хмурые, неряшливые – наоборот, часто болеют. Так что же нам делать и какими мы должны быть, чтобы прожить здоровыми и сильными?

Ответы детей: делать зарядку, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, слушать красивые звуки, быть веселыми, добрыми… .

Восп-ль: И на память о нашем путешествии в страну Здоровья я хочу вам подарить книжечки, чтобы вы не забывали правила здоровья и всегда их соблюдали.

Литература

 1. Н. Н. Авдеева, М. Л. Князева «Безопасность», С-Петербург «Детство-пресс», 2002г

 2. В. Н. Волчкова «Познавательное развитие». Т. Ц. «Учитель» Воронеж, 2004г

 3. Н. С. Голицина «ОБЖ для старших дошкольников», Москва «Скрипторий», 2012г

4. Г. А. Ковалева Воспитание маленького гражданина… Москва Изд-во Аркти, 2003г

5. «Как обеспечить безопасность дошкольников». Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста. Москва Просвещение, 2000г

 6. С. Е. Шукшина Я и мое тело Изд-во «Школьная пресса», 2004г