Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад "Радуга"

**Конспект**

**непосредственно-образовательной деятельности по познанию в подготовительной группе**

**"Где прячется здоровье?"**

Разработала : Анисимова Т.О.

Дата: 21.03.2014

г. Козловка, 2014

***Программное содержание:***

- учить детей заботиться о своем здоровье;

- формировать у детей представление о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

- развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключения;

- закреплять представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде;

- воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

***Предварительная работа:***

Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок, дыхательные и двигательные упражнение.

***Словарная работа:***

Пословицы о здоровье.

***Индивидуальная работа:***

Учить Ульяну Д. – понимать смысл пословиц.

***Методические приемы:***

Художественное слово, пословицы, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнения на дыхание, словесная игра, дидактическая игра, использование наглядности, физкультминутка, обращение к жизненному опыту у детей.

***Оборудование:***

Модель солнца, емкость с водой, бутылочка, кусочки льда, поднос, набор иллюстраций «Режим дня», фонограмма песни, роль диктора TV исполняет воспитатель, макет телевизора, стаканчики с соком.

***Ход занятия:***

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем.

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали «Здравствуйте» - это значит здоровье желаю.

А как еще можно поздороваться без слов, при помощи рук?

Дети: Рукопожатием, объятиями, похлопывание по плечу, поприветствовать рукой (показ).

Воспитатель: Молодцы! Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

Диктор: Внимание, внимание! В эфире экстренный выпуск программы «Здоровье». Срочное сообщение. Я хочу рассказать вам старинную легенду (звучит лирическая музыка).

« Давным - давно на горе Олимп жили Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить нашу планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека- здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы, а один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов! (музыка заканчивается)

Воспитатель: Ребята, а вы считаете себя здоровыми? (да) Что значит быть здоровым?

Дети: Не болеть, быть сильными, заниматься спортом.

Диктор: Я предлагаю вам принять участие в передаче «Здоровье», чтобы разобраться в этом вопросе. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Первым лучик вашего здоровья - это физические упражнения (показываю модель солнца, открываю первый лучик).

Воспитатель: Давайте, дети, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Дети: Укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют сон.

Воспитатель: А вы сами выполняете физические упражнение? Где и когда?

Дети: На зарядке, во время игр, на прогулке.

Воспитатель: Давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

**Ритмическая гимнастика под музыку «Вместе весело шагать».**

Воспитатель: Какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие, сильные.

Воспитатель: А настроение?

Дети: Бодрое, веселое.

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровыми.

Воспитатель: Правильно, ребята «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать» (давайте все вместе скажем).

Диктор: Так как же называется первый лучик здоровье? (открывает лучик)

Дети: Физические упражнения.

Диктор: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, предлагаю посмотреть фокус.

Воспитатель: Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки). Что за невидимка сидит в бутылочке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыхания меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Дети, давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками (дети выполняют задание воспитателя). Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

Дети: Мы стали задыхаться, потому что человек не может жить без воздуха.

Воспитатель: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем».

**А теперь мы с вами выполним упражнения на дыхание.**

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у- х- х».
2. «Заблудились в лесу». Сделать вдох на выдохе прокричать «а- у- у»
3. «Ежик». Повернуть голову вправо- влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий шумный с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный через полуоткрытые губы. (4-8 р.)
4. «Подыши одной ноздрей». Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 р.)

Воспитатель: Дети, скажите, для чего нужно выполнять дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух.

Диктор: Так как же называется второй лучик здоровья? (открывает лучик)

Дети: Воздух.

Диктор: Дети, что это? (показывает модель часов)

Дети: Часы.

Диктор: Дети, как вы думаете, зачем нужны часы?

Дети: Чтобы вовремя просыпаться, чтобы не опоздать на работу, в школу, в детский сад. Чтобы не опоздать на автобус, потому что они ходят по расписанию.

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Диктор: Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждения детей)

Воспитатель: Дети, режим- это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у нас в детском саду. С этим режимом детского сада знакомы ваши родители, но, а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает нам быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье. А теперь, я хочу вам предложить выполнить задание, которое называется **«Разложи по порядку»** (дети выходят по двое к доске и по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры обращаю внимание на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и то же время втечении дня.)

Диктор: Дети, значит, как называется третий лучик здоровья? (открываю лучик)

Дети: «Режим дня»

Диктор: Следующий лучик вашего здоровья прячется под салфеткой.

Воспитатель: Пусть ваши руки помогут вам отгадать, что под салфеткой лежит?

Дети: Лед.

Воспитатель: Возьмите льдинки и разотрите им щечки.

Закаляемся холодом.

«Смолоду закалишься, на весь век сгодишься»

Пальчиковый массаж:

Мы научимся ледок

Между пальцами катать.

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать (дети вытирают руки)

Диктор:

«Закаливай себя, изнеженный лишь тлеет, здоровый человек и старый не болеет»

Какие вы еще виды закаливания знаете?

Дети: Солнечные, водные, воздушные.

Воспитатель: Давайте все вместе скажем: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»

Диктор: Так как де называется четвертый лучик здоровья? (открывает лучик)

Дети: Закаливание (садятся).

Диктор:

Дети, чтоб здоровым оставаться

Нужно правильно питаться

Пищей сладкой, шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

А вот после следующей игры вы сможете сказать, как зовут еще один лучик.

Воспитатель: Сейчас мы с вами поиграем в словесную игру, и я знаю, что вы знает о полезной еде. На каждое стихотворение о полезных продуктах вы отвечаете «правильно, верно», если для здоровья вредно, то молчите.

**Игра «Совершенно верно».**

1.Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок.

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить,

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться

Вы запомните совет,

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет.

4.Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить.

5. Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине-

Всем полезны витамины.

6.Наша Люба булки ела,

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

Да не может в дверь войти.

7. Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

**А сейчас нам ребята расскажут, какие витамины полезны для здоровья.**

1.Я витамин В, помогаю сердцу,

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

2. Я витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьет.

3. Я витамин С, укрепляю организм,

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Если даже кислый он.

Дети (хором): Витамины будем кушать мы всегда, и не будем мы болеть никогда.

Воспитатель: Молодцы!

Мы запомним навсегда, что для здоровья нам нужна витаминная еда.

Диктор: Итак, как же называется пятый лучик здоровья? (открываю лучик)

Дети: Полезная еда.

Диктор: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Солнышко радуется за вас, потому что мы нашли куда Боги спрятали наше здоровье. Вы сможете беречь его? А что вы для этого будете делать?

Дети: Будем выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, закаляться, есть полезную еду, выполнять режим дня.

**Стихи:**

1.Всем известно,

Всем понятно, что

Здоровым быть приятно

Только надо знать,

Как здоровым стать.

2.Чтоб здоровым быть, учтите заранее,

Что всем необходимо полезное питание

И помните об этом, идя по магазинам,

Не сладости ищите, ищите витамины.

3. В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет,

Вот и весь секрет!

Воспитатель: Значит, здоровье - оказывается спрятано и во мне, и в тебе и в каждом из нас. Молодцы, я была уверена, что вы сможете найти место, где спрятано здоровье!

Диктор: Молодцы дети, вы нашли бесценный дар- это здоровье. Спасибо, что вы помогли нашей передаче в этом вопросе. До свидания.

Дети: До свидания.

Воспитатель: Ребята, предлагаю зарядиться энергией от полезного витаминного сока.