Малова Светлана Юрьевна,

воспитатель

первая категория

МБДОУ Детский сад № 178

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по образовательной области «Познание» в подготовительной группе**

**на тему «Путешествие в Королевство Здоровья»**

**Цель:** воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

**Задачи:**

- формировать у детей представление о строении человека, возможностями и функциями человеческого организма;

- содействовать умению ощущать и чувствовать процесс движения любой частью тела;

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- формировать правильную осанку;

- воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей своего дела;

- вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

**Материал:** презентация «Путешествие в Королевство Здоровья», мультимедийная установка, баночки киндер - сюрпризы с чесноком, апельсином, гвоздикой, карточки с изображением предметов личной гигиены, дерево Гигиены, разноцветные камушки.

**Ход**

-Добрый день! Ребята, давайте мы улыбнемся друг другу, гостям и поздороваемся. Когда мы здороваемся, мы желаем всем здоровья. Недаром в пословице говорится: «Здороваться не будешь — здоровья не получишь». И я вам предлагаю отправиться в Королевство Здоровья. ***Слайд №1***

- Ребята, посмотрите друг на друга. Все вроде разные на вид, но какими бы мы не были разными, все равно похожи своим телосложением. Давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека.

-Назовите части тела человека. Правильно, организм человека состоит из головы, туловища, рук, ног.

-Что является опорой тела? (скелет). ***Слайд №2***

-Что было бы, если бы у нас не было скелета? (Наше тело стало бы похоже на бесформенный мешок, с головой, безвольно болтающейся на тоненькой шее, и гибкими, как из пластилина, руками и ногами. Без скелета мы не смогли бы ступить и шагу, поднять руки. Они, как плети, висели бы без движения).

- Ребята, скелет является опорой нашего организма. А что помогает нашим костям двигаться? (Мышцы.)

Чтобы мышцы были сильными и крепкими, нужно каждый день делать зарядку!

***Слайд №3***

Физзарядкой нам не лень

Заниматься каждый день!

Раз - согнуться, разогнуться,

Два - нагнуться, потянуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.

- Ребята, как вы думаете, что необходимо костям, скелету, чтобы они были крепкими и здоровыми, хорошо росли? (Питание, витамины.) Самое важное и необходимое вещество – кальций. Он находится во всех молочных продуктах.

- Какие вы знаете молочные продукты? (Дети называют молочные продукты).

- Есть помощники у вас, которые называются органы чувств. Назовите их. (Рот, нос, глаза, уши, кожа).

***Слайд №4***

- Зачем нам нужны глаза? А как вы думаете, нужно ли заботиться о своем зрении? Как? (Не тереть глаза, не смотреть долго телевизор, не играть долго на компьютере)

- А что нужно есть, чтобы у детей были всегда здоровые и зоркие глазки? (Морковку, чернику).

-Чтобы наши глазки отдохнули, давайте сделаем гимнастику для глаз.

*Глазки открыли, вправо-влево поглядели. Ресницами помахали.*

Пальчик к носу движется,

А потом обратно,

На него смотреть

Очень нам приятно!

*Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно.*

А теперь глаза закрой

И погладь руками,

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

*Закрыть глаза, погладить веки.*

***Слайд №5***

- Зачем нам нужны уши? Какие правила нужно соблюдать, чтобы уши были здоровы? (не ковырять, одевать в холодную погоду шапку, не кричать громко, не слушать громкую музыку).

-Давайте сейчас я проверю, хороший ли у вас слух: я буду шепотом произносить слова, а вы внимательно слушайте и повторяйте.

Есть у зайца на макушке,

Бывают слушки и неслушки.

Что же это?

**Дети:** Наши ушки.

***Слайд №6***

- Скажите, а зачем нам нужен нос? (чтобы нюхать и дышать)

-Да, нос помогает нам различать запахи. Попробуйте угадать, что за запах спрятался у меня в баночке?

Дети нюхают закрытые емкости из-под киндер – сюрпризов с запахами чеснока, апельсина, гвоздики.

-Вы сказали, что нос нам нужен, чтобы дышать. Что происходит с воздухом когда он попадает в нос? (*в носу воздух согревается и очищается от большого количества микробов: в носу очень много волосков, которые задерживают пыль и грязь*). А куда попадает воздух, который мы вдыхаем носом? (*В легкие*)

\_ Да у нас внутри тела есть такой орган - легкие, которые похожи на воздушные шарики. Когда мы вдыхаем - они раздуваются, выдыхаем - сдуваются. ***Слайд №7***

#### -Наше дыхание и наши легкие тоже требуют тренировки.

#### Давайте выполним упражнение на развитие дыхания «Кашка»

Кашка на плите пыхтела:

«Пых-пых, пых-пых! » *Спокойно.*

Разговаривать хотела:

«Пых-пых, пых-пых! » *Радостно.*

Но никто ее не слушал:

«Пых-пых, пых-пых! » *Жалобно.*

Все хотели кашку скушать:

«Пых-пых, пых-пых! » *Грустно.*

Кашка очень рассердилась:

«Пых-пых, пых-пых! » *Сердито.*

Рассердилась… и сварилась:

«Пш-ш-ш. » *Удивленно, показывают, как снимают с кастрюли крышку.*

***Слайд №8***

-Следующий орган чувств – это рот, а именно язык. Что помогает нам чувствовать язык? (Вкус)

-Наш умный язык умеет различать вкусы. Какая часть языка чувствует сладкое? (кончик языка) Где находится зона горького вкуса? ( у основания языка) Какая часть языка отвечает за соленый вкус? (середина языка) И в какой части языка мы чувствуем кислый вкус? ( по бокам).

***Слайд №9***

- Чтобы организм человека хорошо работал, все должны питаться. Скажите, куда попадает пища дальше? Какой орган отвечает у нас за переваривание пищи? (желудок)

-А все продукты полезны для желудка? ***Слайд №10***

Давайте назовем все вредные продукты, которые изображены на картинке (кока-кола, чипсы, шоколад). ***Слайд №11***

- Почему вы оставили остальные продукты, чем они полезны? (В них много витаминов).

- И мы еще не назвали пятый орган чувств – наша кожа! Что мы можем с её помощью почувствовать?  ***Слайд №12*** (Твердое и мягкое, острое, горячее – холодное, мокрое, сухое).

-Скажите, а заботиться о коже надо? А что может появиться на грязной коже? (микробы)

В зал забегает МИКРОБ***.*** (Чихает в разные стороны.)

**Микроб:** Я – известный МИКРОБ,

И скажу здоровью стоп!

Ну, зачем вам закаляться?

Ну, зачем соревноваться?

Лучше хилым быть, худым,

Невеселым и больным.

Больше прятаться от солнышка в тень,

Чтобы купаться, загорать вам было лень.

Пусть микробы вас съедят

И болезнью заразят.

-Ты откуда появился в нашем детском саду?

**Микроб:** Я оттуда, где грязные руки, немытые фрукты и овощи, где болезни.

- Ты чего это – хочешь нас напугать своими вирусами и болезнями? Ничего у тебя не получится. Наши дети по несколько раз моют руки мылом душистым (микроб начинает дрожать). Кушают только мытые фрукты и овощи (микроб дрожит сильнее), пьют только кипяченую воду

**Микроб:** Да не верю я, что они руки мыли! Ну-ка, покажите мне ваши руки!

Дети показывают, микроб пытается их испачкать. Затем нос, уши, коленки и т.д. Дети прячут части тела.

-Ничего мы не боимся! Скажем всем болезням – НЕТ! Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! (произносят слова вместе с детьми).

**Микроб:** Ах, вода, вот это да! Всех сейчас я проучу

Я, я – сейчас…

- Мы простуды не боимся

От микробов защитимся.

Дети – ногами затопаем,

В ладоши захлопаем,

Лучше ты микроб уйди,

Не встречайся на пути (микроб пугается и убегает).

-Посмотрите, а у нас здесь есть дерево, на котором висят загадки. И дерево это называется Гигиена. Попробуем отгадать, что же растет на этом дереве.

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.

(Расческа)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пениться  
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Волосистою головкой,  
В рот она влезет ловко,  
И считает зубы там,  
По утрам и вечерам.

(Зубная щетка)

Лег в карман и караулю  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос.

(Носовой платок)

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

(Мочалка)

Говорит дорожка –  
Два вышитых конца:  
- Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты в полдня,  
Испачкаешь меня.

(Полотенце)

-Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Что же это такое? (сердце).

***Слайд № 13***

-Правильно. Сердце человека размером чуть больше его кулака. Сожмите свой кулачок, и мы увидим, у кого какое сердце. Ребята, знаете, как работает сердце? Оно работает и днем, и ночью без отдыха. Оно как насос перегоняет кровь по всему организму.

- Скажите, что поможет сердцу всегда оставаться здоровым? ***Слайд № 14***

(режим дня, правильное питание, закаливание, занятия спортом, соблюдение гигиены)

- Как вы думаете, зависит ли наше здоровье от нашего настроения? А когда мы себя лучше чувствуем? (когда настроение у нас хорошее).

Этюд «Сотвори солнышко в себе» (*муз. Э. Грига «Утро»)*

Воспитатель: В природе есть солнце. Оно всем светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнышко в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Представьте, что большое солнце направило лучик любви к вашей звездочке. Звездочка стала больше. Я направляю к вашим звездочкам лучики, которые несут добро, здоровье, радость, тепло, свет, нежность ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем-всем. Откройте глаза. Почувствуйте солнышко в себе.

***Слайд № 15***

- Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас. Вы узнали, что у вас есть самое дорогое на свете?

-Правильно! Ваше здоровье!

- Солнышко подарило нам разноцветные камушки, выбирайте себе любой. Эти камушки волшебные: если у вас будет плохое настроение или что - то будет болеть, возьмите камушек в руки, сожмите его крепко в руке и все будет хорошо!

- А теперь наше путешествие подошло к концу.