Управление образования

Администрация городского округа Саранск

МДОУ «Детский сад №93»

Организованная деятельность с детьми старшего

дошкольного возраста:

«Если хочешь быть здоров»

 Провела:Митрофанова И.Б.

Саранск,2011

 **Тема: «Если хочешь быть здоров…».**

**Цель:** закрепить и обобщить знания детей о профилактике и способах лечения простуды, о пользе витаминов и их значения для жизни и здоровья человека.

**Задачи:**

**1.**Воспитывать желание заботиться о своем здоровье;

**2**.Формировать осознанное отношение к необходимости принимать витамины;

**3.**Учить детей не бояться врача;

**4.**Закрепить знания о профессии врача.

**5.**Обучать детей нетрадиционными методами рисования (тампонирования).

**Предварительная работа:** рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок.

**Методы и приемы:** художественное слово, ситуационные задачи, беседа, обращение к жизненному опыту, продуктивная деятельность нетрадиционным способом, рисование-тампонирование, физкультминутка, использование наглядности, игра.

**Материалы и оборудование:** телефон, разрезные карточки, яблоки, продукты, содержащие витамины, костюм простуды, грамзапись, губки, кисть, гуашь, влажные салфетки, альбомные листы, иллюстрации природы и видов спорта.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня к нам в детский сад пришли гости.

Поздоровайтесь с ними .Слово здравствуйте означает «Будьте здоровы»-этим словом мы желаем всем здоровья.

Сегодня мы поговорим о профилактике и лечения простуды, о пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека.

 ***Старая легенда:*** *Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать ,каким должен быть человек.*

 *Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным».Другой 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 и решать куда бы *его спрятать? Одни предложили спрятать здоровье глубоко в море ,другие на 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!*

Значит здоровье-то, оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

 *(В группу входит Простуда).*  **Простуда:** Так – так! А про меня, как всегда, забыли, не пригласили?! Я, Простуда, не хочу, чтобы вы заболели, и тогда будет тихо в детском саду.

 (*Начинает кашлять и чихать на детей. Затем уходит).*

**Воспитатель:** Ребята, представляете, что хочет сделать злая Простуда? Она хочет нас всех заразить болезнями, чтобы мы были больными и хилыми, чтобы наш детский сад опустел. Ребята, а она нам нужна? *(Дует).* Уходи, уходи, простуда.

-Ребята, что же нам делать, как нам быть? Кто нам сможет помочь в нашей беде.

**Дети:** Доктор Айболит!

**Воспитатель:** Ну конечно! Доктор Айболит- он добрый, заботливый. Помогает и птицам, и животным. Ребята, а что вы знаете об Айболите?

**Ребенок:** Добрый доктор Айболит

Всех излечит, исцелит.

Если кто-то заболел, много сладкого поел,

Нос и горло простудил ,и колено вдруг разбил,

Если глазки покраснели или ушки заболели-

Обратитесь к Айболиту, он поможет, даст совет.

**Воспитатель:** Ребята, давайте позвоним доктору Айболиту и позовем его к нам.*(Звонит по телефону)*

- Алло, доктор Айболит? Приезжайте скорее в детский сад №93, у нас беда.

*(Сообщает детям)*. Обещал приехать.

*(Раздается стук в дверь, входит доктор Айболит с чемоданчиком)*.

**Айболит:** Здравствуйте, ребята! Знаю, знаю вашу беду – вам я помогу. Ребята, скажите мне, какие верные слуги есть у Простуды?

**Дети:** Кашель, насморк, высокая температура.

**Айболит:** Правильно. Они очень хитрые и сильные, но мы сильнее их. Потому что у нас есть знания, с помощью, которой можно победить все болезни. Я вам раскрою свой самый главный секрет: лекарство живет с вами рядом. Знаете где? В продуктах есть крошечные волшебные шарики – витамины. Витамины нужны человеку, без них он становится слабым, плохо растет, ему не хочется бегать и прыгать, потому что нет сил и здоровья.

-Ребята, а какие вы знаете витамины?

**Ребенок:** Я- Витамин **В.**

**Айболит:** Расскажи о себе.

**Ребенок:** Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

**Айболит:** А знаешь ли ты , в каких продуктах он содержится?

**Ребенок:** В черном хлебе, геркулесе, твороге.

**Ребенок:** Я – Витамин **А.**

**Айболит:** Расскажи о себе.

**Ребенок:** Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет

**Айболит:** Выбери продукты, в которых он содержится?

**Ребенок:** Морковь, абрикосы, арбузы, сливочное масло.

**Ребенок:** Я – Витамин **С.**

**Айболит:** Расскажи о себе.

**Ребенок:** От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Айболит:** А в каких продуктах содержится?

**Ребенок:** Апельсин, лимон, капуста, петрушка, шиповник, лук, чеснок, яблоки.

**Ребенок:** Я – Витамин **Д**.

**Айболит:** Расскажи о себе.

**Ребенок:** Рыбий жир всего полезней

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней

А вам без них лучше жить.

**Айболит:** В каких продуктах содержится витамин **Д**?

**Ребенок:** Рыбий жир, яйца, молоко.

**Айболит:** Верно, верно, чтобы справиться с простудой, витаминам помогают мои верные помощники: малиновое варенье, горячий чай, мед , микстура, чеснок и лук. Запомнили.

**Воспитатель:** Я вам приготовила гуашь и губки, давайте методом тампонирования нарисуем продукты, где живут витамины. *( Дети рисуют).*

**Воспитатель:** Все это пригодиться во время болезни. А что еще нужно делать по утрам, чтобы не болеть?

**Дети:** Заниматься зарядкой.

**Физкультминутка.**

Физкульт - Ура!

1 . Чтоб расти и закаляться

Не по будням а по часам .

Физкультурой заниматься

Заниматься надо нам.

*(взмах назад).*

*Припев:* И мы уже сегодня

Сильнее чем вчера.

*(Шаг на месте и руку вытягиваем).*

Физкульт – Ура *( з раза)*

*( Прыжки с хлопками).*

2. Нам микстуры и пилюли

И в мороз и в холода *( идем на месте)*

Закаляет физкультура

И холодная вода*(силачи – руки согнуть и разогнуть).*

*Припев:*

3. Не боимся мы простуды

Нам ангина не почем *(конькобежцы).*

Мы коньки и лыжи

Дружим с шайбой и мячом.

*Припев:( В последнем каратэ).*

**Воспитатель:** И так, чтобы быть здоровыми, что нужно делать?

**Дети:** Каждый день делать зарядку.

**Дети:** Заниматься спортом.

**Воспитатель:** Посмотрите на эти картины. Какие времена года здесь изображены?

**Дети:** Зима, лето.

**Воспитатель:** Назовите зимние виды спорта?

**Дети:** Коньки, лыжи, санки, хоккей.

**Воспитатель:** А теперь летние виды?

**Дети:** Плавание, футбол, волейбол, баскетбол и другие.

**Воспитатель:** Ребята выберите любимый вид спорта и соберите пазлы.

**Воспитатель:** Ребята, для чего нужно заниматься спортом.

**Дети:** Чтобы быть крепким, выносливым, быстрым, долго не уставать, всегда быть бодрым, чтобы были крепкие кости, мышцы, дыхание.

**Айболит:** Какие умные ребята!

Если хочешь быть здоров

Правильно питайся

Ешь побольше витаминов

С болезнями не знайся.

Подведем итоги, что мы должны делать, чтобы не болеть

**Дети:**

- Гулять в любую погоду – дышать свежим воздухом.

- Одеваться по сезону.

- Много есть овощей и фруктов, пить молоко.

- Закрывать рот и нос платком , когда кашляете и чихаете.

-Каждый день принимать витамины.

До свидания, мне было очень приятно с вами познакомиться.

Чтобы вы не болели, я хочу угостить вас вкусными яблоками, в которых есть витамин С.

**Воспитатель:** Ребята, давайте скажем большое спасибо за советы и угощение. Нам очень понравились ваши советы. Ребята, вы ведь хотите быть здоровыми?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** В группе находится филиал детской поликлиники, где мы будем лечить свои игрушки.