Воспитатель Т.Л. Скороходова

Познавательная НОД в подготовительной группе

«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»

Тема: «Книга правил»

Цель:

1. Знакомство с функцией ролью легких в организме человека.

2. Формирование привычек здорового образа жизни.

3. Развивать логическое мышление, связную речь, память.

Оборудование:Посылка от «Смешариков», книга «Как сохранить свое здоровье» (в книге на каждой странице изображение героя, который предлагает свою схему), шарики воздушные 10 шт, изображение легких, иллюстрации с правильными и не правильными ситуациями.

Предварительная работа: детям вместе с родителями нарисовать рисунок «как я закаляюсь дома».

**Ход занятия.**

После утренней гимнастики приносят посылку от «Смешариков». Предлагаю детям открыть её после завтрака.

- Ребята, как я и обещала, сейчас мы откроем посылку от наших друзей.

Открываю, достаю книгу.

- Посмотрите, да это же книга.

Какая она интересная, посмотрите сколько у неё страничек, а на каждой странице изображен наш герой с какими-то схемами. Они специально зашифровали каждую страничку, чтобы мы могли разгадать, что же «Смешарики» хотели нам этим сказать.

1. – Давайте посмотрим, что нам предлагает «Лосяш», что он зашифровал в своей схеме.

- Как вы думаете, что это?

- Это нарисованы легкие.

- А для чего они нужны человеку? (Чтобы дышать).

- Кто знает где находятся у человека легкие?

- Легкие располагаются у нас в грудной клетке.

- Эти органы делают 20 вдохов и выдохов в минуту (показ картинки с изображением легких).

- Когда мы делаем вдох, грудная клетка расширяется и воздух проникая через нос или рот в дыхательное горло, попадает в легкие, потом мы делаем выдох и воздух выходит из легких. Вот так мы дышим.

- При вдохе наш организм получает кислород, находящийся в воздухе, а пройдя через различные органы и мышцы, он превращается в углекислый газ, который мы выдыхаем.

- Человеку для здоровья важно правильно дышать.

- Что значит правильное дыхание? (ответы детей).

- Дыхание во все периоды жизни должно быть только носовое, смешанное лишь при физической нагрузке.

- Ребята, как вы думаете, одинаковое ли количество воздуха попадает при вдохе в легкие ребенка и взрослого?

- Я вам предлагаю дома вместе с родителями это проверить, а как я сейчас научу (вызываю ребенка, прошу одним вдохом наполнить шарик).

- А теперь встаньте все в круг и попробуйте сделать то же самое.

- Вот столько воздуха входит в ваши легкие.

А дома вы выполните это упражнение с мамой или папой и сравните, какой у кого объем легких.

- Разные занятия спортом, подвижные игры, выполнение дыхательных упражнений способствует хорошей работе легких.

- Дети прислушайтесь к своему дыханию, опишите, какое оно сейчас у вас (ровное, спокойное).

- Я предлагаю вам обратить внимание на дыхание на физкультурном занятии, во время выполнения упражнений, после бега, игры.

-Есть много игр для развития дыхания, в одну из них давайте поиграем, игра называется «Воздушный футбол» (на столе поставлены ворота, мяч сделан из салфетки, нужно задуть мяч в ворота сопернику).

- Скажите, о чем мы сейчас говорили?

Я думаю, мы разгадали схему, которую нам предложил «Лосяш»

- Чтобы быть здоровым, что нужно делать? (Правильно дышать).

2. Что нам предлагает «Пин», чтобы быть здоровым.

- Как вы думаете, что может обозначать эта схема и что нужно делать.

- Нужно закаляться.

- Семен, расскажи и покажи ребятам свой рисунок, как ты закаляешься дома.

- Стас, теперь ты расскажи и т.д.

- Ребята, из ваших рисунков мы сделаем выставку, чтобы все ребята знали как нужно закаляться.

- Разгадали мы схему, которую предложи нам «Пин».

- Что нужно выполнять, чтобы быть здоровым? (Закаляться).

3. Смотрим, что предлагает нам следующий герой «Кар-карыч», он изобразил круг.

- Что можно нарисовать из круга? (Варианты ответов детей, солнце, шар и т.д.

- А как вы думаете, почему и для чего он изобразил часы?

- Чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня.

- Что значит соблюдать режим дня?

- Это нужно вовремя ложиться спать, делать зарядку, кушать, отдыхать, играть.

- Если делать все по времени, то обязательно будешь здоровым.

4. Переходим к следующей страничке.

А что же хочет сказать этой схемой «Совунья».

- Чтобы быть здоровыми нужно заниматься спортом, физкультурой.

Встаньте все и выполним упражнения от «Совуньи».

**Физкультминутка «Лягушки».**

На болоте две подружки

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались

Полотенцем растирались,

Ножками топали

Ручками хлопали

Вправо, влево нагибались

И обратно возвращались

Вот здоровья в чем секрет

Всем друзьям – физкульт привет!

Вот мы разгадали и ее схему. Для того, чтобы быть здоровым, что нужно делать? (Заниматься спортом и физкультурой).

5. Идем дальше. Что изобразил «Бараш?».

- Верно, нужно следить за своей осанкой.

- Как нужно сидеть?

- Осанка человека влияет не только на внешний вид, но и на его здоровье. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, плохо работает печень и кишечник, что приводит к пониженной физической и умственной работоспособности.

- Бараш предлагает нам выполнить задание «Где дети поступают правильно и неправильно».

Красным карандашом нужно закрасить прямоугольник, где дети поступают правильно. Черным, где поступают неправильно.

- Что нужно ещё делать, чтобы быть здоровым? (Следить за осанкой).

6. Давайте посмотрим на шестую страницу. Кто это нам предлагает свою схему?

- Ребята, что нарисовано на схеме? (Молоко, морковка и т.д).

Одним словом все это что? (Еда).

- Какую полезную пищу, вы знаете?

- А что можно кушать в ограниченных количествах?

- Действительно ведь кроме правильной осанки, нужно еще правильно питаться. Кушать полезную пищу.

7. – А что нарисовала «Нюша»?

- Что она хотела сказать?

Да нужно содержать свое тело, одежду в чистоте. Всегда мыть руки, ходить опрятными.

Вот и ее схему мы тоже разгадали, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Содержать свое тело в чистоте).

8. – Посмотрите, а «Ёжик» изобразил, такого веселого человечка, почему?

- Да потому, что веселое настроение, добрые ласковые слова, вежливое отношение друг к другу, дружная семья, это тоже способствует сохранению нашего здоровья.

- Давайте вспомним с вами стихотворение «Что такое здравствуй?»

- Что еще нужно делать, чтобы быть здоровым? (Иметь хорошее настроение)

9. – Ребята, а вы любите получать подарки?

При этом у вас, какое настроение?

Вот и Крош хочет подарить вам небольшие подарочки-портреты наших героев.

Дарю по порядку картинки с изображением «Смешариков» прошу назвать, что нужно для того, чтобы быть здоровым. (Переворачиваю в книге героев обратной стороной после каждого ответа детей)

- Ребята, посмотрите у нас получилось предложение **«Я, здоровье берегу сам себе я помогу».**Я думаю это девиз, который мы должны запомнить.



Все эти схемы – это правила, которые составили для нас «Смешарики», чтобы мы их соблюдали.

Так давайте с хорошим настроением, улыбкой пойдем на физкультурное занятие.