

Конспект
образовательной деятельности
по ОО "Здоровье"
для детей старшей группы

Цели и задачи

1. Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха опорой на исследовательские действия. Учить избирательно относиться к рекламе.
2. Развивать познавательный интерес и речь.
3. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа

Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы загадывание загадок, просмотр телевизионных рекламных пауз.

Активизация словаря

Физические упражнения, физкультура, воздух, дыхание, закаливание.

Методические приемы

Художественное слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия упражнения на дыхание, игра «Рекламный мячик», использование наглядности физкультминутка, обращение к жизненному опыту детей.

Оборудование

Модель солнца, рекламный мячик, емкость с водой, бутылочки по количеству детей грамзапись для физкультурной минутки.

Ход занятия

Воспитатель. Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем (*Дети здороваются*) Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!» Это значит — здоровье желаю. (*Дети рассаживаются на стульчики.*)

- Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду.

«Давным-давно на горе Олимп жили-были 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“. Третий сказал: „Человек должен быть умным“. 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, пытаюсь 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, вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (*Ответы детей.*) А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? (*Ответы детей.*)

Воспитатель. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья — это физические упражнения, ил физкультура. (*На модели солнца открывает лучик с изображением физических упражнений.*) Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Дети. Укрепляют мышцы, закаляют организм.

— Дарят нам бодрое, хорошее настроение.

— Прогоняют сон.

Воспитатель. А вы сами выполняете физические упражнения? где и когда? *(Ответы детей.)*

- Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Выбегайте, вставайте круг.

Дети выполняют упражнения под музыку. Затем рассаживаются по местам.

Воспитатель. Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается. Как вы понимаете это выражение? *(Ответы детей.)*

Воспитатель. Какие мышцы стали у вас?

Дети. Крепкие, сильные.

Воспитатель. Значит, верно говорят «Силушка по жилушкам огнем бежит» Скажите мне почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети. Физкультура укрепляет здоровье человека.

Воспитатель. Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята! Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья я покажу вам фокус! Возьмите по бутылочке и загляните внутрь. Что там лежит?

Дети. Ничего нет.

Воспитатель. Сейчас мы увидим кто там прячется! Один, два, три — не видимка, и бутылочки беги! Опустите бутылочки в воду.

Дети опускают бутылочки в емкость с водой и нажимают на них

Воспитатель. Что за невидимка сидел в бутылочке?

Дети. Это воздух.

Воспитатель. Молодцы! Ребята все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сей час вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот нос ладошками.

Дети глубоко вдыхают и закрывают рот и нос ладошками.

Воспитатель. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

(Ответы детей.)

Воспитатель. Правильно! Это каждая клеточка вашего организм взбунтовалась «Пришлите, пожалуйста воздух, а то мы погибаем!» Давайте вы полним с вами упражнение на дыхание

• *Упражнение на дыхание*

1. «*Погремся*». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить и перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х!».

2. «*Сердитый ежик*». Присесть пониже, обхватить голени, опустить голову, произнести «ф-р-р».

3. «*Заблудился в лесу*». Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у».

Воспитатель. Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

Дети. Чтобы наш организм обогатился кислородом.

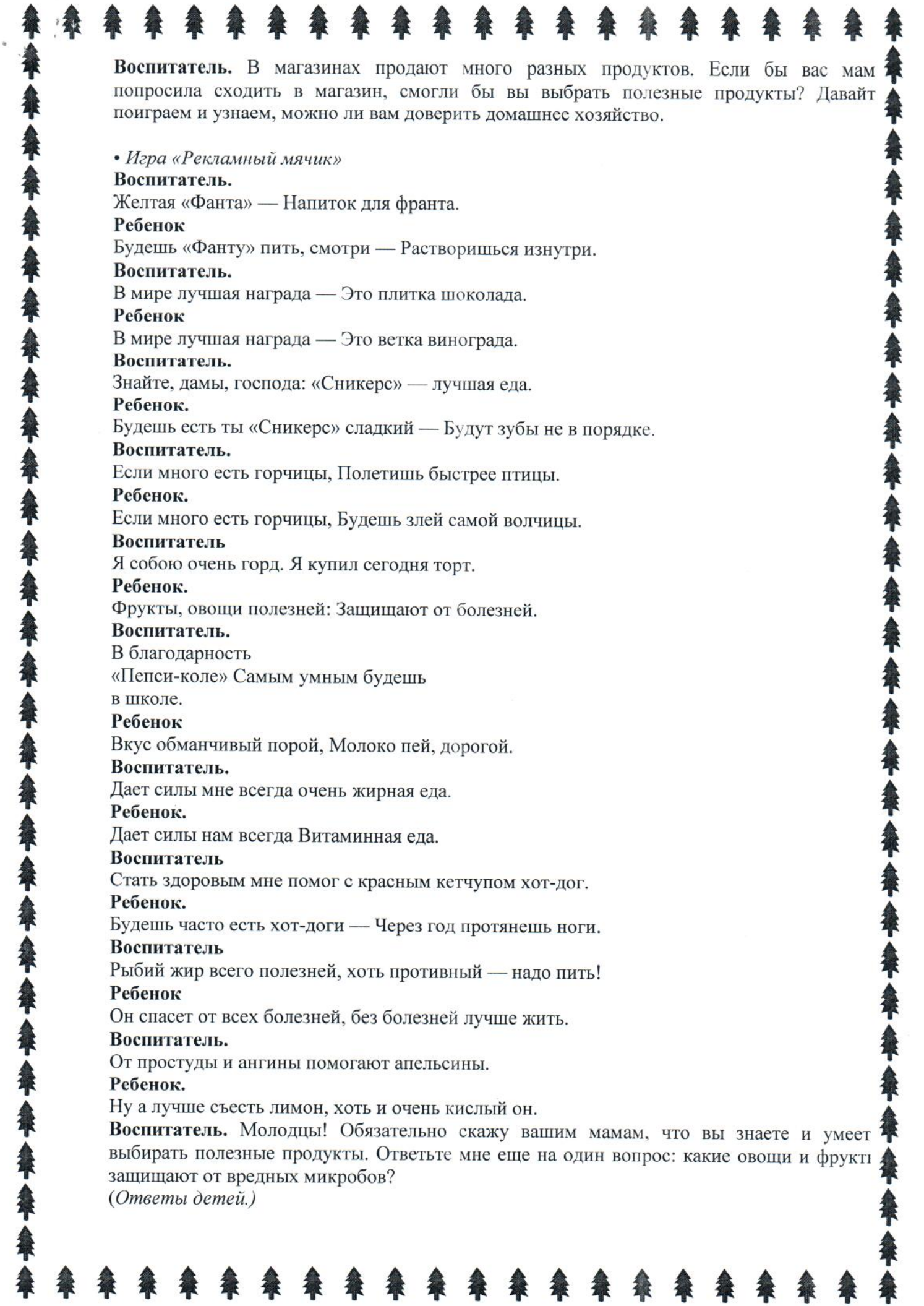
Воспитатель. Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, — это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети. Воздух.

Воспитатель на модели солнца открывает второй лучик с изображением воздуха.

Воспитатель. послушайте пословицу: «Хочешь не хочешь, а есть надо». Почему та пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

(Ответы детей.)



Воспитатель. В магазинах продают много разных продуктов. Если бы вас мам попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство.

• *Игра «Рекламный мячик»*

Воспитатель.

Желтая «Фанта» — Напиток для франта.

Ребенок

Будешь «Фанту» пить, смотри — Растворишься изнутри.

Воспитатель.

В мире лучшая награда — Это плитка шоколада.

Ребенок

В мире лучшая награда — Это ветка винограда.

Воспитатель.

Знайте, дамы, господа: «Сникерс» — лучшая еда.

Ребенок.

Будешь есть ты «Сникерс» сладкий — Будут зубы не в порядке.

Воспитатель.

Если много есть горчицы, Полетишь быстрее птицы.

Ребенок.

Если много есть горчицы, Будешь злей самой волчицы.

Воспитатель

Я собою очень горд. Я купил сегодня торт.

Ребенок.

Фрукты, овощи полезней: Защищают от болезней.

Воспитатель.

В благодарность

«Пепси-коле» Самым умным будешь

в школе.

Ребенок

Вкус обманчивый порой, Молоко пей, дорогой.

Воспитатель.

Дает силы мне всегда очень жирная еда.

Ребенок.

Дает силы нам всегда Витаминная еда.

Воспитатель

Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.

Ребенок.

Будешь часто есть хот-доги — Через год протянешь ноги.

Воспитатель

Рыбий жир всего полезней, хоть противный — надо пить!

Ребенок

Он спасет от всех болезней, без болезней лучше жить.

Воспитатель.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ребенок.

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Воспитатель. Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы знаете и умеет выбирать полезные продукты. Ответьте мне еще на один вопрос: какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

(Ответы детей.)

Воспитатель. Вы совершенно правы. И пословица такая есть: «Чеснок да лук — от все недуг». Скажите, как же называется третий лучик здоровья?

Дети. Полезная еда.

Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик.

Воспитатель. Сейчас я хочу показать вам фотографии. Рассмотрите их внимательно — скажите, чем занимаются люди?

Дети. Закаляются.

Воспитатель. Смолоду закалишься — на весь век сгодишься. Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их.

Дети. Обливание под душем.

— Обтирание рукавичкой, умывание прохладной водой.

— Полоскание горла.

— Бег в прохладном помещении.

Воспитатель. Как вы думаете, для чего люди закаляются? *{Ответы детей.}*

Воспитатель. Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научит свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит — выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название четвертого лучика здоровья. Кто скажет как он называется?

Дети. Закаливание

Воспитатель на модели солнца открывает четвертый лучик

Воспитатель. Ребята, посмотрите на модель здоровья. У нас остался неоткрытым только один лучик. Хотите узнать, какое имя у последнего лучика? Я его открою, а вы постарайтесь сами догадаться, как он называется. *(Открывает пятый лучик.)*

Дети. Нужно быть чистым.

Воспитатель. Правильно вы сказали. Пятый лучик здоровья называется «чистота». Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?

{Ответы детей.}

Воспитатель. Я предлагаю вспомнить правила чистоты.

Дети. Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ перед сном.

— Зубы чисти утром и вечером.

— Следи за чистотой ногтей — подстригай их каждые десять дней.

— Не забывай следить за чистотой ушей — мой их каждый день.

— Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок.

— Нижнее белье меняй каждый день.

— Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета.

— Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка — предметы личной гигиены — они должны быть у каждого свои.

Воспитатель. Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли куда боги спрятали наше здоровье. Я уверена, что вы сохраните здоровье, данное вам богами. Напомните нашим гостям, как же называются лучики здоровья?

(Ответы детей)

Воспитатель. На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы! А вы, пожалуйста пожелайте это нашим гостям.

Дети (хором). Будьте всегда здоровы!