Цель: Развитие познавательной активности  в образовательных областях «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура»..

1. Образовательные:

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от  выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья;

- дать  знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

1. Развивающие:

- развивать познавательный интерес и речь.

1. Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Предварительная работа:

Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок.

Активизация словаря:

Физические упражнения, физкультура, воздух, дыхание, закаливание.

Методические приёмы:

Художественное слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнения на дыхание,  обращение к жизненному опыту детей.

Оборудование:

 Использование ТСО, пакет, грамзапись для физ. минутки, значки- смайлики по количеству детей, макет солнца.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

-Дети, возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Почувствуйте как пошло тепло.

Отправьте мысленно друг другу пожелания. Что отправил Паша,Максим, Оля….

- А я пожелала Вам здоровья!

- Ребята, почему здоровье так важно для человека?  (ответы детей).

- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять.

Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Их очень важно знать!

(макет солнца).

Давайте познакомимся с первым лучиком, а как он называется,  вы догадаетесь рассмотрев картинку. (дети рассматривают картинку и приходят к выводу, что первый луч – спорт или физкультура.) слайд №1,№2, №3.

- А вы сами выполняете физические упражнения? Где ? слайд №4

Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

 (ритмическая гимнастика в кругу ).

Какие мышцы у вас стали?  (ответы детей).

Д: сильные, крепкие

В: А настроение?

Д: весёлое, бодрое

Чтобы больным не лежать надо спорт уважать, помните об этом ребята!

Спорт прибавил нам здоровья.

В:

Давайте проведём эксперимент.

(опыт – эксперимент с воздухом.)

Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Что вы почувствовали? (не хватало воздуха).

А для чего нам необходим воздух? (Для дыхания)

                               Без дыханья жизни нет,

                               Без дыханья меркнет свет.

                               Дышат птицы и цветы,

                               Дышим он, и я, и ты.

- Ребята, чтобы быть здоровыми, нам ещё нужно уметь и правильно дышать. (упражнение на дыхание «Большой, маленький».

И.П. - стоя.

Взрослый. Представим, что мы выросли и стали большими-пребольшими.

Глубоко вдохнем, а на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!». Медленно вдыхаем, а затем со звуком «ух» приседаем, обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!»

Ощущения. Каким тебе понравилось быть -   большим или маленьким? Почему? Что ты чувствуешь сейчас?

Примечание. Упражнение рекомендуется повторить 3-4 раза.

В: А где находится воздух? (на улице, в группе повсюду)

Давайте проверим.

В: Ребята, как вы думаете, что у меня находиться в пакете?  А что сейчас есть в пакете? – воздух.  (появляется второй лучик). Какой воздух полезен нашему организму?

Где много чистого воздуха? (слайд №5,№6,№7,№8,№9).

- Так как же называется второй лучик здоровья? (чистый воздух)

В: - Ребята, зачем человеку нужна еда? Как вы считаете?

Если бы к вам пришли в гости друзья, смогли бы вы угостить их полезными продуктами? Давайте проверим и поиграем в игру «Вредно, полезно».

Слайд №10

«сникерс»:       будешь, есть ты «сникерс» сладкий –

                          будут зубы не в порядке.

Почему?

Слайд №11 «молоко»:         пейте, дети, молоко –

                           будете здоровы.

Почему рекомендуется пить молоко?

Слайд №12 «Фанта»:           будешь «Фанту» пить, смотри –

                           растворишься изнутри.

Слайд №13 Лук и чеснок:    Чеснок да лук – от всех недуг.

Слайд №14 Апельсины и     От простуды и ангины

 Лимоны:            Помогают апельсины.

                            Ну, а лучше съесть лимон,

                            Хоть и очень кислый он.

В: Молодцы! Какие вы ещё знаете полезные продукты?

Важно кушать полезную пищу – потому что она богата витаминами и сохраняет здоровье.

Скажите, как называется третий лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

В: Сейчас внимательно рассмотрите картинки, чем занимаются люди?  Слайд №15.

Дети: Закаляются.

В: Смолоду закалишься – на весь век сгодишься.

А как мы в группе закаляемся? (ответы детей).Слайд №16, №17.

- Ребята, а для чего люди  закаляются? (ответы).

Какие вы молодцы!

 Теперь вы знаете название четвёртого лучика здоровья. Это?

Дети: Закаливание.

В: - Ребята, посмотрите, у нас остался не открытым только один лучик. Хотите узнать его название? Слайд №18.

Каким общим словом можно назвать эти предметы? (предметы личной гигиены).

Как вы думаете, для чего нам нужны эти предметы? (ответы детей).

Дети: Чтобы быть чистыми.  Как называется последний лучик? (чистота).

В: Как вы думаете, почему говорят: «Чистота – залог здоровья».

В: Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас. Я  уверенна, что вы сохраните своё здоровье.

Ребята, давайте вспомним, как называются все лучики здоровья?

Почему важно соблюдать правила здоровья?

В:  Ребята, на прощание я хочу вам пожелать «Будьте здоровы!» и подарить вам солнышко – здоровья!

Дарю солнышки.