|  |
| --- |
| **Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**  **центр развития ребёнка – детский сад № 18**  **города Кропоткин муниципального образования Кавказский район**    **Организованная образовательная деятельность с детьми средней группы в области познавательного развития:**  **охрана жизни и здоровья**  **«Сам себе помогу – я здоровье сберегу!»**  **с использованием ИКТ и здоровьесберегающих технологий**  Составил: воспитатель  Конопляникова Ольга Владимировна,    **Г. Кропоткин**  **2015 год** |

**Организованная образовательная деятельность с детьми средней группы в области познавательного развития: охрана жизни и здоровья**

**«Сам себе помогу – я здоровье сберегу!»**

**с использованием здоровьесберегающих технологий**

*.*

**Цель:** закреплять культурные навыки и знания по охране жизни и здоровья.

**Задачи:**

* *Образовательные****:*** научить детей правильно выбирать полезные продукты (овощи, фрукты);
* *Развивающие:* развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни – питаться полезными и витаминизированными продуктами, уточнять и закреплять понятие «витамины», «фрукты», «овощи», объяснить о необходимости и пользе овощей и фруктов;
* *Воспитательные***:** привить интерес к ведению здорового образа жизни,воспитывать культуру общения и поведения.

**Материал:**

- Сюжетные картинки;

- Муляжи (овощи, фрукты);

- Атрибуты для [инсценировки сказки](http://planetadetstva.net/pedagogam/starshaya-gruppa/inscenirovka-skazki-zayushkina-izbushka.html) «Федорено горе», «Хозяйка»

- Игрушка- домовёнок, маленький сундучок с картинками по сюжету.

- Свежая морковь;

- Ковёр- самолёт для путешествия (имитация).

**Используемые источники**:

**ИКТ**: порталы: [www.gomait.ru](http://www.gomait.ru), www/ deti-online.com.

Мультимедийная презентация» «Полезные овощи и фрукты»

**Предварительная работа:**

- Разучивание пальчиковой игры;

- Физическая минутка:

|  |  |
| --- | --- |
| Как-то вечером на грядке  Репа, свекла, редька, лук  Поиграть решили в прятки,  Но сначала встали в круг.  Рассчитались четко тут же:  Раз, два, три, четыре, пять.  Прячься лучше, прячься глубже,  Ну а ты иди искать. |  |

- Рассматривание иллюстраций и чтение произведения К.Чуковского «Федорено горе»;

- Беседа о здоровом образе жизни и что этому способствует;

- Разучивание загадок об овощах и фруктах.

**Ход занятия.**

*Дети входят в группу под спокойную мелодию и сосредотачиваются вокруг воспитателя.*

**Воспитатель:** Доброе утро, ребята!

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье,  
Купить невозможно.  
*(А. Гришин )*

**Воспитатель:** Ребята, вы хотели бы попасть в волшебную страну?

**Дети:** Да, хотели бы. (*Раздаётся стук в дверь)*.

**Воспитатель:** Ребята я пойду, посмотрю кто там.

*(открываю дверь и беру тряпичную игрушку домовёнка «Кузю»)*.

**Воспитатель:** Посмотрите детки, к нам пришёл наш знакомый Кузенька со своим волшебным сундучком.

Ребята, Кузя спрашивает, готовы ли мы с вами к путешествию по волшебной стране? Он хочет нас с вами проверить.

(*Достать из сундучка сюжетные картинки, предложить посмотреть их и рассказать, что на них изображено. Задать вопросы по сюжету картинок. Уточнить ответы детей.*)

**Воспитатель:** Правильно ли делает мальчик, что грызёт орехи зубами? Что может произойти с зубами?

**Дети:** Зубы могут поломаться и будут болеть.

**Воспитатель:** А как надо есть орехи?

**Дети:** Их нужно колоть молоточком.

**Воспитатель:** Ребята, ответьте мне, можно ли угостить детей яблоком, если оно надкусанное? Почему нельзя?

**Дети:** Потому что на нём остаются микробы, слюни и они попадут в организм человека.

**Воспитатель:** Можно ли пить из пакета? Почему нельзя?

**Дети:** Нельзя. Потому что, можно захлебнуться.

**Воспитатель:** Можно ли гладить чужую собаку? А почему нельзя?

**Дети:** Нет, нельзя она может укусить.

**Воспитатель:** Ребята! Кузя говорит, что вы молодцы и очень доволен вашими ответами и желает нам счастливого пути. Давайте дружно скажем Кузи Спасибо и до свидания.

(*дети прощаются с Кузей, и, он уходит из группы*).

**Воспитатель:** Ребята, а на чём же нам отправится в путь?

( *Дети отвечают и, предлагают полететь на ковре - самолёте*).

А ковер-самолет нас уже ждёт. Проходите, усаживайтесь поудобней и, что бы не скучать, мы поиграем.(*производится игра с пальчиками на фоне музыкального сопровождения*).

**Воспитатель:** А теперь, мы поочерёдно загибаем пальцы и говорим:

«Этот пальчик хочет спать, этот пальчик-

Прыг в кровать, этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул».

Остаётся последний - большой палец.

**Воспитатель**: обращаясь к нему, говорит: «Тише мальчик, не шуми. Братиков не разбуди».

После небольшой паузы, поднимая руки вверх, разгибает все пальчики.

Заканчивает: «Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора!».

**Воспитатель:** Ребятки, ну вот, наш ковёр-самолёт приземлился. Как здесь красиво, уютно, тепло. А куда это мы попали?

(*Воспитатель* *переодевается в хозяйку, надевает косынку, фартук и под русскую народную музыку встречает гостей – детей)*.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребятки. Вы ко мне в гости пришли? Проходите, присаживайтесь на стульчики, мои хорошие. Вам нравится у меня, ребята? А кто я у себя в комнате?

**Дети:** Красиво и уютно. А вы здесь хозяйка.

**Воспитатель:** Молодцы. Так как вы ко мне пришли в гости, прочту вам я стихотворение (*читаю «Овощи Ю. Тувима»*), а вы, слушаете внимательно и скажите мне какой овощ самый полезный?

**Дети:** Все овощи богаты витаминами поэтому полезны все.

**Воспитатель:** А ну-ка, посмотрите, что лежит в нашей вазе?

**Дети:** фрукты и овощи.

**Воспитатель:** Ребята, давайте сейчас я вам загадаю загадки про эти овощи и фрукты. Вы будете отгадывать и заодно рассказывать, чем эти продукты полезны для нашего здоровья.

**Ответы детей проверяются демонстрацией на экране мультимедийной презентации: «Полезные овощи и фрукты»**

**Загадка:**

Эта рыжая девица,  
Вовсе свекле не сестрица,  
Просто рядышком на грядке,  
Приютились для порядка

**Дети:** Морковка.

**Воспитатель:** Молодцы. Расскажи нам Сашенька, чем полезна морковка?

**Ваня:** Помни истину простую

- Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

**Воспитатель:** Детки чем же полезна морковка?

**Дети:** Кто морковку кушает у того зрение хорошее.

Что морковь весьма полезна,  
Это всем давно известно.  
Этот вкусный корнеплод  
Уважает весь народ.  
В блюда первые кладут  
И в зажарки, и в салаты.  
Подружитесь с ней ребята.

**Воспитатель:** Вот какая полезная морковь сырая. Иди Саша, найди и покажи нам морковку. *(Ребёнок показывает*).

**Воспитатель:** А сейчас я вам ещё загадаю загадку, а вы слушайте внимательно:

Уродилась на славу,

Кругла, бела, кудрява.

Кто очень любит щи,

Меня в них отыщи. (Капуста)

**Дети:** Капуста.

**Воспитатель:** А кто мне скажет, чем она полезна для нашего организма?

**Ксюша:** Ее на зиму шинкуют,  
Солят, квасят, маринуют.  
Ведь капуста, как известно,  
Во всех видах нам полезна.  
Она раны очищает  
И от стрессов защищает,  
И лечебна, и вкусна –  
Она нам всегда нужна.

**Воспитатель:** Дети, чем полезна капуста, кто скажет?

**Дети:** В ней много витамин.

**Воспитатель:** Молодец Ксюша  и ребятки, вот мы и узнали, чем полезна капуста.

А сейчас слушайте следующую загадку:

Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слёзы проливает.

**Дети:** Лук.

**Воспитатель:** Иди Алёша, покажи нам лук и расскажи, чем он полезен?

**Алёша:**

С луком дружат все спортсмены,  
Любят взрослые и дети.  
Даже те, кто на [диете](http://rugoji.com/),  
Потребляют непременно  
Наш зеленый овощ лук.

**Воспитатель:** И чем же, полезен лучок?

**Дети:** Он помогает нам расти крепкими и, защищает от простуды.

**Воспитатель:** Молодцы детки и Алёша. Теперь мы узнали, чем полезен лучок. Слушайте, ребятки, ещё одну загадку:

Он похож на рыжий мяч,

Только уж не мчится вскачь.

В нём есть С витамин –

Это спелый … (все - апельсин).

**Воспитатель**: А кто мне расскажет, чем полезен для нас апельсин? Олеся, расскажи.

**Олеся:** От простуды и ангины помогают апельсины.

**Воспитатель:** Теперь мы знаем, что нужно обязательно есть овощи и фрукты, в них много витаминов, они помогают нам с вами сохранять наше здоровье и не болеть. (*Поднос с фруктами и овощами*).

Ой , что это за шум? Посмотрите, ребята, здесь все овощи и фрукты перемешались. А я собиралась сейчас сварить борщ для вас.

Ребята, пожалуйста, помогите мне отобрать на один поднос овощи а, в другой фрукты. (*Дети выполняют работу*).

**Воспитатель:** Спасибо детки. Вы всё сделали правильно. Теперь я сварю вкусный борщ.

Мы сегодня говорили о пользе овощей и фруктов, богатых разными витаминами. Они помогают вам расти здоровыми и сильными. Ребята, я приготовила для вас подарок. (*Достается заранее приготовленная коробка из под конфет*).

Здесь для вас сюрприз, когда вернёмся в детский сад, тогда обязательно посмотрим, что же в ней. (*Звучит мелодия*).

А нам сейчас нужно быстро сесть на ковёр-самолёт и лететь дальше.

**Под музыку проводится физкультминутка «Вечером на грядке».**

*Дети выполняют физические упражнения.*

|  |  |
| --- | --- |
| Как-то вечером на грядке  Репа, свекла, редька, лук  Поиграть решили в прятки,  Но сначала встали в круг.  Рассчитались четко тут же:  Раз, два, три, четыре, пять.  Прячься лучше, прячься глубже,  Ну а ты иди искать. |  |

**Воспитатель:** Ну как вам, ребята, наше путешествие понравилось?

Какое у вас было настроение?

**Дети:** Да, понравилось. Весёлое! Было очень интересно!

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите куда мы с вами прилетели?

 (*Дети видят грязную посуду, пауков, тараканов — бутафория*).

**Дети:** Это дом Федоры бабушки-грязнули.

(*Под песню «Во саду ли в огороде». Переодеться в Федору. Надеть грязный фартук)*.

**Федора:** Здравствуйте, ребятки. Я бабушка Федора. Давно у меня никого не было. Сейчас я вас угощу… Вот, грибочки в лесу собрала. Сама не ела. А вы попробуйте, скажите, какие они? (*Бутафория ядовитых грибов*).

**Дети:** Нет, нет. Не хотим.

**Федора:** Почему не хотите?

**Дети:** Они несъедобные и ядовитые.

**Федора:** А вот пирожки, лежали, лежали, но для вас мне их не жалко. (*Пирожки грязные, в паутине*).

**Дети**: Не хотим.

**Федора:** А почему?

**Дети:** Они опасные для здоровья.

**Федора:** Не хотите, тогда давайте я чайком вас напою. (*Грязным фартуком вытереть чашки и поставить для детей)*.

**Дети:** Не хотим. (Отворачиваются).

**Федора:** Ребята, вам понравилось у меня, у Федоры? Только почему-то вы угощаться не захотели?

**Дети:** Нет. Ты замарашка, неопрятная и посуда вся грязная.

**Федора:** Ребятки, а может вы мне поможете навести порядок. Я и не знаю, что мне для этого нужно сделать?

**Дети:** (*Мелодия меняется, становится радостной, весёлой*.)

***Дети начинают дружно помогать Федоре.***

(*Федора меняет грязный фартук на чистый*).

**Федора:** Ой, ребятки, как чисто и красиво теперь у меня! Спасибо вам большое. Детки, подскажите пожалуйста, что делать для того, чтобы быть здоровой, сильной и красивой?

**Дети:** Мыть руки с мылом перед едой, чистить зубы, полоскать рот, мыть овощи и фрукты, есть каждый день витамины, заниматься спортом.

**Федора:** Спасибо вам, детки. Ну, а теперь давайте вместе потанцуем. (*Дети с Федорой танцуют под русскую народную песню «Калинка»*).

**Воспитатель:** Ребята, нам пора возвращаться, скорей садимся на ковёр–самолёт. (*Под музыку дети возвращаются*).

Вот мы и вернулись. Ну как, понравилось путешествовать?

Ой, ребятушки, а про сюрприз мы забыли! (*Открывается коробка, а там морковка*.)

Я очень хочу угостить вас свеженькой морковкой.

**Дети:** Тянутся и угощаются морковкой.

**Воспитатель:** А кушать можно грязными руками?

**Дети:** Нельзя.

**Воспитатель:** Пойдём, помоем ручки и потом съедим морковку. (Дети идут моют руки и садятся за стол есть морковь).

**Воспитатель:**

**МОЙТЕ РУКИ И ПЛОДЫ,  
ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ!**