Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка детский сад № 15 «Золотая рыбка»

*Конспект занятия по непосредственно-образовательной деятельности*

*"Познавательное развитие"*

*на тему:*

"Где прячется здоровье?"

в старшей группе "Кораблик"

Воспитатель высшей квалификационной категории

Иванова Ольга Викторовна

Программное содержание:

* Воспитывать у детей желание заботится о своем здоровье.
* формировать представления детей о зависимости здоровья от образа жизни;
* развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Оборудование:

Модель солнца, емкость с водой (одна на стол), пустые бутылочки по количеству детей, бумажные салфетки на каждого ребенка, мультмидийное оборудование, ЭОР: викторина "Полезные продукты".

Предварительная работа:

* разучивание стихов, пословиц и поговорок;
* дидактическая игра «Чудесный мешочек» (полезные и вредные продукты);
* словесная игра «да - нет»;
* разучивание комплекса гимнастики;
* беседы о закаливании, пользе свежего воздуха, о выносливости, о пользе хорошего настроения и витаминном питании.

Словарная работа:

активизация словаря: здоровье, сила, мышцы, чистый воздух, витаминная еда, закаливание, хорошее настроение, полезные продукты.

Ход занятия

Дети заходят в группу с воспитателем, останавливаются напротив гостей. Восп. - Ребята, у нас сегодня гости. давайте поздороваемся со всей душой и сердцем.

дети здороваются с улыбкой, руки отводят от сердца, немного наклоняются.

* а знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы пожелали друг другу здоровья, потому, что сказали: "Здравствуйте" - здоровья желаю. Уважаемые гости, мы с ребятами из группы "Кораблик" рады видеть вас у нас в детском саду. А теперь садимся на свои места. (обращаю внимание на осанку).

Воспитатель у доски:

* сегодня, я хочу рассказать вам одну легенду:

давным давно, жила была одна злая королева. И решила она спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стала думать, решать - куда бы его спрятать. Сначало хотела глубоко в синее море, затем, за высокие горы, а потом решила: «нужно спрятать здоровье в самого человека». И спрятала. Так и живет с давних пор человек, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый только может его сберечь.

Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе (показываю на ребенка), и в тебе, в каждом из нас. Ребята. А вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровыми? Как ты считаешь?

Реб. - когда мы не болеем!

Восп.: а ты здоров? Почему?

Реб.: да, я не болею (я улыбаюсь, у меня хорошее настроение).

Восп.: я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком. Без солнышка не может жить не только человек, но и все живое.

Восп.: у солнышка много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. (на доске прикреплено солнце без лучиков). Чтобы узнать, как зовут первый лучик нашего здоровья, мы с вами покажем фокус. (на столах у детей стоят бутылочки на каждого ребенка и емкость с водой по 1 на стол)

Восп.: возьмите по бутылочке, загляните внутрь. Что там лежит?

Реб.: ничего.

Восп.: а у тебя что-то есть Дима?

Реб.: нет.

Восп.: сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три невидимка из бутылочки беги! - поверните бутылочку горизонтально (показываю), опускайте бутылочки в воду. (смотрим) Так что же за

невидимка сидел в бутылочке?

Реб.: в бутылке находился воздух.

Восп.: правильно, молодцы. (прикрепляю 1 лучик)

Ребята, а Настя расскажет нам стихотворение про то, о чем все мы знаем:

Реб. У своего места:

Без дыханья жизни нет

Без дыханья меркнет свет.

дышат птицы и цветы,

дышим он, и я, и ты.

Восп.: давайте проверим, так ли это. Попробуйте глубоко вдохнуть. Закройте ладошкой рот и нос. И не дышем. Что вы почувствовали?

Реб.: не хватает воздуха.

Восп.: почему не смогли долго быть без воздуха?

Реб.: нельзя дышать, не получается дышать.

Восп.: правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем. Так как же зовут первый лучик нашего здоровья?

Реб.: первый лучик нашего здоровья зовут воздух.

Восп.: а какой воздух полезен для здоровья (любой ли)?

Реб.: чистый, свежий воздух полезен для здоровья.

Восп.: молодцы.

А теперь посмотрите, что зашифровано на втором лучике здоровья? Кто догадается? (прикрепляю лучик)

Реб.: еда.

Восп.: какая? (полезная или нет)

Реб.: полезная, витаминная еда.

Восп.: правильно, второй лучик нашего здоровья - это витаминная еда.

Ребята, а сейчас я буду задавать вам вопросы. На экране высветятся три варианта ответа. Один из них правильный. На правильном ответе картинка увеличиться. Вы подумайте, и кто зает правильный ответ, поднимайте руку.

И так, внимание на экран.

Первый вопрос:

В каком из этих фруктов содержится железо - винограде, яблоке, мандарине?

Реб.: железо содержится в яблоке.

Восп.: проверяем... Это правильный ответ. Молодец.

Второй вопрос:

В каких продуктах питания содержится кальций - колбасе, рыбе, печенье?

Реб.: кальций содержится в рыбе.

Восп.: проверяем... Это правильный ответ.

А кто мне скажет чем полезен кальций для нашего организма?

реб.: кальций нужен для того, что бы кости были крепкие, а зубы здоровыми.

Восп.: третий вопрос:

В каких из этих фруктах содержится большее количество витамина "С" - груше, персике, лимоне.

Реб.: витамин "С" содержится в лимоне.

Восп.: проверяем... это правильный ответ. Молодец.

Скажите мне пожалуйста, чем полезен витамин "С"?

Реб.: витамин"С" нужен для того, что бы мы не болели гриппом (простудой).

Восп.: правильно.

Четвертый вопрос:

Какие из этих продуктов питания вредны для здоровья зубов - шоколад, молоко, творог?

Реб.: для здоровья зубов вреден шоколад.

Восп.: проверяем... это правильный ответ.

А что может случится если есть много шоколада?

Реб.: будут болеть зубы.

Восп.: правильно, молодец.

Пятый вопрос:

Какие из этих продуктов вредны для здоровья человека - сыр, йогурт, чипсы?

Реб.: чипсы вредны для здоровья организма.

Восп.: проверяем... Это правильный ответ. Молодец.

А что может случится, если есть чипсы?

Реб.: если есть чипсы, может болеть желудок.

Восп.: молодец.

Восп.: в магазине продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы теперь выбрать полезные продкты?

Дети: теперь можем.

Восп.: давайте поиграем с вами в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство. Я буду говорить вам про разные продукты, а вы мне отвечать, согласны вы со мной или нет. Встанем около стульев.

Восп.: в мире лучшая награда - это плитка шоколада, да?

дети: нет, в мире лучшая награда - это ветка винограда!

Восп.: знайте, дамы, господа: «Сникерс» -лучшая еда, да?

дети: нет, будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не впорядке!

Восп.: если много есть горчицы - полетишь быстрее птицы, да?

дети: будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы!

Восп.: я собою очень горд, съем сегодня целый торт, да?

дети: нет, фрукты, овощи полезней, защищают от болезней!

Восп.: в благодарность Пепси-коле, самым умным будешь в школе, да?

дети: нет, вкус обманчивый порой, молоко пей дорогой!

Восп.: дает силы мне всегда очень жирная еда, да?

дети: нет, дает силы нам всегда витаминная еда!

Восп.: молодцы, ребята, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Третий лучик нашего здоровья это?... (показываю на только что

прикрепленный лучик)

дети: сила.

Восп.: каких людей вы считаете сильными?

Реб.: те, которые могут поднимать тяжелые вещи.

Восп.: Саша, а твой папа сильный?

Реб.: да!

Восп.: а ты сильный?

Реб.: да!

Восп.: а где находиться наша сила?

Реб.: в мышцах. В руках, ногах, в спине.

Восп.: кто мне скажет, что мы делаем, чтобы наши мышцы были сильными?

Реб.: мы занимаемся зарядкой.

Восп.: ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела. Вставайте около стульев.

Давайте все дружно скажем наш девиз:

(все дети)

«Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается!»

делаем комплекс гимнастики:

Общеразвивающие упражнения с речитативом

1. Встанем смирно без движенья, Начинаем угiражненья:

Руки вверх подняли - раз

Выше носа, выше глаз. (4-5 раз)

1. Упражнение второе

Положенье рук иное

Будем делать повороты,

Выполнять с большой охотой. (4-5 раз)

З. А третье у нас упражненье

Руки к плечам - круговые движенья.

Вперед- назад, вперед-назад

Это полезно для наших ребят. (4-5 раз)

1. На ноги свои обрати ты вниманье делай глубокие приседанья. (4-5 раз)
2. Теперь попрыгать очень нужно,

Пружиня вверх - скачите дружно.

Зарядкой будем заниматься мы всегда,

Чтобы сила богатырская была!

Восп.: ну-ка, посмотрим. Сколько силы стало в наших руках, ногах.

Проверьте, ребята, потрогайте свои мышцы. (дети щупают себя).

добавилось?

дети: да!

Восп.: какие мышцы стали у тебя Леша?

Реб.: сильные.

Восп.: мышцы стали сильными, но надо заниматься каждый день.

Восп.: ребята, почему человек должен быть сильным?

Реб.: сила влияет на здоровье человека! (укрепляет)

Восп.: садитесь на свои места.

Ребята, кто мне скажет, что скрывает еще один лучик нашего здоровья?

Посмотрите внимательно, что нужно еще делать, чтобы быть здоровыми?

Реб.: закаляться!

Восп.: правильно, 4 лучик нашего здоровья - это закаливание.

Расскажите , как мы закаляемся в детском саду.

Реб.: умываемся прохладной водой,

полощем рот прохладной водой, купаемся раз в неделю в бассейне, гуляем в любую погоду, делаем гимнастику после сна, ходим босиком по дорожкам здоровья, ходим в детском саду в носочках и с короткими рукавами. Летом бегаем босиком, загораем на солнце, купаемся в бассейне на улице.

Восп.: молодец, а кто знает пословицы и поговорки про закаливание?

Реб.: солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Реб.: с молоду закалишься, на весь век сгодишься.

Реб.: если хочешь быть здоров - закаляйся!

Восп. Так что же надо делать, чтобы быть здоровыми?

Реб.: чтобы быть здоровыми, нужно закаляться!

Восп.: молодцы! А сейчас посмотрите внимательно друг на друга. Почему у Любы сверкают глаза, почему у Жени добрая улыбка? Почему все вы весело улыбаетесь? Какое у вас настроение?

Дети: у нас хорошее настроение.

Восп.: правильно, хорошее настроение - вот имя последнего лучика( вывешиваю). Посмотрите, солнышко нам улыбается, радуется за вас, потому, что все мы знаем, как нужно беречь наше здоровье. Так что же нужно делать, чтобы его сберечь?

Реб.: чтобы сберечь наше здоровье, нужно дышать свежим, чистым воздухом, есть витаминную еду, укреплять мышцы, закаляться и всегда быть в хорошем настроении.

Восп.: молодцы! Желаю быть всем вам здоровыми!