Министерство образования и науки Республики Алтай
Филиал №1 «Чебурашка» МДОУ детский сад «Родничок»
Турочакского района с. Турочак

**Конспект занятия ЗОЖ в старшей группе**

**«Здоровье и болезнь»**

Шенеман Татьяна Анатольевна,
воспитатель

Турочак, 2015

Цель:
Формирование осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:
Образовательные: - продолжать формировать знания детей о здоровом образе жизни; закреплять знания детей о профилактике болезни; дать детям элементарное представление о микробе; сформировать представление, о том, что большинство заболеваний носит инфекционный характер.

Развивающие: - развивать умение применять имеющиеся знания в практических ситуациях; развивать память и речь, мышление.

Воспитательные: - воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням; воспитывать желание помогать другим быть здоровыми.

Материал:

Кукла – мальчик Вова; картинки ягод, фруктов, овощей; шарики с чесноком; чай с шиповником; теннисные шарики; карандаши и бумага для рисования; компьютер, проектор

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структура занятия. Методы и приемы. | Деятельность воспитателя. | Деятельность детей. |
| Орг.моментИгровой персонажИспользование ИКТ технологии.РассказД/и «Можно – Нельзя»Подвижная игра под песенку «Про микроба» БеседаФизминуткаЗагадывание загадокД/и «Овощи и фрукты»Исследование предметаСамостоятельная работаРефлексия | -Ребята, все люди хотят быть здоровыми и счастливыми, поэтому мы стараемся беречь свое здоровье.- Что мы говорим при встрече человеку?- Это мы желаем здоровья человеку, с которым здороваемся.*Появляется мальчик Вова с перевязанным горлом. Вова чихает.*Вова: - У меня печальный вид, я чихаю, я охрип.- Здравствуй Вова.Вова: - Здравствуйте, ребята! (чихает). - Ребята, Вова сегодня грустный. Что же с ним произошло?- Ребята, а как можно узнать, что ты заболел?- Вова наверное не следил за своим здоровьем и микробы проникли в его организм.Вова: - А кто такие микробы?- Это очень маленькие и вредные организмы.-Это микроб. (Слайд 1) Невидимый злодей. А невидимый потому - что, его можно разглядеть только под  микроскопом (Показать картинку «микроскоп») Микроскоп - это прибор, и он увеличивает всё во много раз. Если мы посмотрим в микроскоп на капельку воды, то увидим в ней много черточек, точечек, каких-то головастиков. Все эти чёрточки и точечки двигаются. Это и есть микробы – мельчайшие живые существа. -Где они находятся?(Слайд 2)- Давайте расскажем Вове, что нужно делать, чтобы микробы не попали в организм человека?- Правильно. Инфекция может передаваться через предметы, которыми вы пользуетесь. Как правило, это личные вещи: зубная щетка, носовой платок, расчестка и т.д. Давайте сыграем в игру «Можно-нельзя». Если вещью можно пользоваться сообща, говорим: «Можно», если нет, то говорим: «Нельзя». (Слайд 3)- Ребята, микробы находятся не только на руках, предметах, одежде, но и летают по воздуху. Микробы могут передаваться от одного человека к другому. Когда вы чихаете и не прикрываете нос и рот, микробы разлетаются в разные стороны, заражая всех окружающих. - Давайте поиграем и покажем Вове, как это происходит.Дети делятся на две команды: «Чихающие» и «Заражающие»(Слайд 4)Вова: - Ребята, что же делать? Кто мне поможет выздороветь?- Правильно, врач.(Слайд 5)- Ребята, зачем Вове нужно обратиться к врачу?- Вова, таблетки и лекарства очень нужны человеку, когда он болен, но только в дозах, которые назначил врач. - А что произойдет, если лекарство неправильно принимать или в большом количестве. -Вот поэтому только врач может выписать тебе рецепт.- Вова, но не надо надеяться только на докторов и лекарства. Микробы спасаются бегством от тех, кто правильно питается, чисто умывается, спортом занимается. Обратимся к первому спасению – физическим упражнениям.Чтобы нам не болеть,И не простужаться,Мы зарядкой с тобойБудем заниматься.(ходьба по кругу друг за другом)Чтоб расти нам сильными,Ловкими и смелыми(рывки руками перед грудью)Ежедневно по утрамМы зарядку делаем(наклоны в стороны)К солнцу руки поднимаем(поднять руки вверх)Поднимаем! Опускаем!Дружно, весело шагаем,(попеременно поднимаемся с носка левой ноги на правый)Приседаем!(приседание)И встаём!И ничуть не устаём.(повороты туловища в стороны)Чтобы мы никогда не болели,Чтобы щёки здоровым румянцем горели,Чтобы было здоровье в отличном порядке,Всем нужно с утра заниматься зарядкой!(прыжки в чередовании с ходьбой) - А сейчас пойдём к следующему спасению от микробов и болезней  - к чистоте. - Отгадайте какие средства гигиены скрываются в загадках.1. Если руки ваши в ваксе,  Если на нос сели кляксы, Кто тогда нам первый друг, Снимет грязь с лица и рук? Без чего не может мама Ни готовить, ни стирать. Без чего, мы скажем прямо, Человеку умирать? Чтобы лился дождик с неба, Чтоб росли колосья хлеба, Чтобы плыли корабли – Жить нельзя нам без…2. Гладко, душисто, моет чисто.3. Вытираю я, стараюсь, После бани паренька, Всё намокло, всё измялось- Нет сухого уголка.4. Хоть на вид она не очень хороша и немножечко похожа на ежа, Очень любит перед тем, как лягу спать,  На зубах моих минутку поплясать.- А еще от простуды и ангины нам помогут витамины.Чтобы наши органы хорошо работали нам необходимы витамины. Очень много полезных витаминов находится в овощах, фруктах, ягодах.*Рассортируйте овощи и фрукты.* - Вова, вот для тебя «шарик здоровья», носи его и тогда вирусы и микробы тебе не страшны. - А вы, ребята, как думаете, что там внутри. (Дать детям понюхать)- А также выпей чай из шиповника и скорее отправляйся к врачу.- Ребята, а мы давайте нарисуем портрет Вовы, но только на нем он должен быть не больным, а здоровым мальчиком. - Какой веселый, здоровый Вова на наших рисунках. Он смог победить микроба. | (Дети сидят на стульчиках)Здравствуйте.Здравствуй Вова.Он заболел.Болит голова, хочется спать, не хочется двигаться. Может подняться температура.В пыли, грязи и даже на руках.Закаляться: принимать воздушные и солнечные ванны; есть больше овощей и фруктов и Обязательно лук, чеснок. Не пользоваться чужими личными вещами. Мыть руки с мылом.Дети отвечают.Дети расходятся на расстояние до 5 метров. Команда «Чихающих говорит: «Ап-чхи» и бросает в противоположную команду теннисные шарики. Дети из команды «Заражающихся» должны увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры и начинает «чихать».Врач.Врач должен поставить диагноз и назначить лечение. Выписать рецепты.Человек может отравиться.Дети выполняют движения.Воды.Мыло.Полотенце.Зубная щетка.Мальчики складывают овощи, девочки-фрукты.Чеснок. |