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.момент  Игровой персонаж  Использование ИКТ технологии.  Рассказ  Д/и «Можно – Нельзя»  Подвижная игра под песенку «Про микроба»  Беседа  Физминутка  Загадывание загадок  Д/и «Овощи и фрукты»  Исследование предмета  Самостоятельная работа  Рефлексия | -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 тобой Будем заниматься. (ходьба по кругу друг за другом) Чтоб расти нам сильными, Ловкими и смелыми (рывки руками перед грудью) Ежедневно по утрам Мы 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. |