

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №12 г. Кировска»

Конспект образовательной деятельности по познавательному развитию «Здоровье – лучшее богатство» для детей старшего дошкольного возраста.

Харина Светлана Владимировна
воспитатель МБДОУ «Детский сад №12»

Программное содержание:

Обучающая задача: формировать знания у детей о здоровом образе жизни, о соблюдении правил личной гигиены; режиме дня; знания о полезных продуктах, витаминах.

Развивающая задача: развивать познавательный интерес, память, мышление, коммуникативные умения и навыки, умение рассуждать.

Воспитательная задача: воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих, воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе.

Материалы и оборудование: модель цветка ромашки, демонстрационный материал по теме занятия.

Вводная часть

Воспитатель: Ребята у нас сегодня гости, давайте с ними поздороваемся.

Ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, «здравствуйте».

Что значит «здравствуйте»? (Ответы детей)

Правильно, мы желаем здоровья. Русская народная поговорка говорит: **«Здороваться не будешь - здоровья не получишь»** (повторить с детьми)

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье и как его сберечь. Какие поговорки вы знаете о здоровье?

- «Здоровье - лучшее богатство».
- «Здоровому - все здорово».

- «Кто любит спорт - тот здоров и бодр».
- «Двигайся больше - проживешь дольше».
- Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- Спортом занимайся да сил набирайся.
- Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг.
- Чистота - залог здоровья
- Витамины кушайте вы всегда, и не будете болеть никогда.

Воспитатель: Что значит быть здоровым? (ответы детей)

Давайте сделаем самомассаж, чтобы не болеть.

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

(поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб ни кашлять, ни чихать

Надо носик растирать.

(растирают крылья носа, указательными пальцами)

Лоб мы тоже разотрём,

Ладонку держим козырьком.

(растирающие движения в стороны - вместе)

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело!

Знаем, знаем - да - да - да! -

Нам простуда не страшна!

(потирают ладони друг о друга)

(Дети садятся на стульчики).

Воспитатель: - Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с ромашкой, у которой много лепестков. Но посмотрите, у нашей ромашки одна желтая серединка, а лепестков нет!

- Как помочь нашему цветочку, чтобы она вновь стала красивой?

Нам нужно постараться, чтобы собрать нашу ромашку, а для этого мы должны выполнить несколько заданий. Справимся?

Основная часть.

1. Первый лепесток. Гигиена

Воспитатель: Ребята, всем вам известно, что микробы - это наши злейшие враги. Но существуют настоящие волшебные предметы, которые помогают с ними бороться.

Я загадаю вам загадки. Кто отгадает, тот найдет его в «Чудесном мешочке».

Если вы правильно их отгадаете, то мы узнаем первый лепесток здоровья.

Ускользает, как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (**мыло**).

По утрам и вечером чистит зубы пастой нам (**зубная щетка**).

В руки все меня берут и усердно тело трут.
Как приятно растереться! Я, ребята, (**полотенце**).

Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней чем у волков и медведей...(**расческа**).

Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос (**носовой платок**).

Воспитатель: Вы правильно отгадали все загадки.

- Как мы можем назвать все эти предметы? (ответы детей)

- А какие правила гигиены вы знаете? (ответы детей)

Давайте расшифруем первый лепесток здоровья

НАИЕГИГ (гигиена)

6745123

Воспитатель: Какое слово у нас получилось?

Посмотрите у ромашки появился первый лепесток **гигиена**.

2. Второй лепесток. Режим дня

Отгадайте загадку?

Они ходят, но стоят
Всем о времени твердят,
Когда спать, когда вставать,
Когда можно погулять... (Часы)

- А зачем человек придумал часы? (ответы детей)

- Что же такое режим дня? (ответы детей)

- Как режим дня помогает людям? (ответы детей)

- А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «**Поставь по порядку**»

(Раздать детям картинки с режимными моментами в течение дня, а дети по заданию воспитателя строятся по порядку режимных моментов. В ходе игры обратить внимание, что все виды деятельности необходимо выполнять в одно и то же время).

Покажите на часах, когда дети занимаются, обедают?

- Как будет называться второй лепесток здоровья? (режим дня)

Посмотрите у ромашки появился второй лепесток **режим дня!**

3. Третий лучик - спорт

Картинка с изображением, как дети занимаются спортом.

Кто откроет мне секрет,

Спрятан здесь, какой совет? (заниматься физкультурой, спортом)

Картинка, где люди занимаются спортом.

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой, спортом?

Воспитатель: Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Помните об этом, ребята.

Когда и где вы занимаетесь физкультурой и спортом? (ответы детей)

Воспитатель: - Молодцы, ребята!

Физкультурой занимайтесь,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайтесь

Побыстрее убежать.

Физминутка «Чударики»

А теперь нам надо восстановить дыхание, ведь вы знаете, что после физических нагрузок надо делать дыхательные упражнения.

Каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит «Пришли мне, пожалуйста, воздух».

- Давайте, мы с вами выполним упражнение на дыхание.

ФИЗ. МИНУТКА «Ветер дует»

Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко - *(руки поднять вверх, встать на носочки, подуть,)*

Я подую низко - *(руки перед собой, присесть, и подуть,)*

Я подую далеко - *(руки перед собой, наклон вперед, подуть,)*

Я подую близко - *(руки положить на грудь и подуть на них).*

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель: Скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения? (ответы детей)

Как называется третий лепесток здоровья? (Спорт)

4. Четвертый лучик - полезная еда

Воспитатель: Есть такая пословица - "**Полноценная еда для здоровья нам нужна**".

Почему так говорится в пословице? Зачем человеку еда? (Ответы детей.)

Воспитатель: Предлагаю вам решить задачи на сообразительность.

На столе лежало 4 яблока, одно разрезали пополам. Сколько стало яблок? (4)

На столе лежало 8 яблок и 7 груш. Сколько овощей лежало на столе? (Нисколько. Яблоки и груши - это фрукты.)

- А чем полезны фрукты и овощи? А какие витамины вы знаете? А что вы знаете о витаминах? (Ответы детей).

Витамин А - очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, молоке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С - укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

Воспитатель: Какую пословицу о витаминах вы знаете?

Витамины кушайте вы всегда, и не будете болеть никогда.

Ребята мы с вами знаем, что еда бывает не только полезная, но и вредная.

Давайте поиграем в игру «**Полезные и вредные продукты**».

Воспитатель: на столе лежат картинки с изображениями продуктов питания.

Я предлагаю выбрать одну карточку и подумать вредный он или полезный.

Если продукт полезный, то положить в зеленую коробочку, а вредный в красную коробочку.

Воспитатель: Итак, как же называется четвертый лепесток здоровья? (полезная еда)

5. Пятый лучик - настроение

Воспитатель: Но у нашей ромашки есть ещё один секретный лепесток здоровья. Хотите узнать какой? Пойдемте, узнаем!

Дети выходят на ковер.

Звучит песня «От улыбки хмурый день светлей!»

Воспитатель: Ребята, вы догадались, как называется этот лучик здоровья? (ответы детей)

- Как можно догадаться, что у человека хорошее настроение? (ответы) Улыбка - это залог хорошего настроения. - Запомните волшебные слова:

Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

Улыбайтесь друг другу,

И тогда улыбки свет

Сохраните на много лет!

- Давайте улыбнемся друг другу.

- Ребята, чтобы сохранить своё здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта и хорошее настроение.

Как будет называться последний наш лепесток ... **(настроение)?**

6. Заключительная часть.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какая красивая ромашка у нас получилась!

Воспитатель: Теперь мы знаем, что здоровье нужно беречь, ведь оно дороже всего на свете. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы не потерять здоровье? (соблюдать правила

гигиены, гулять на свежем воздухе, хорошо и правильно питаться, делать зарядку, больше двигаться и быть всегда в хорошем настроении).

Теперь мы знаем, что «Здоровое - это лучшее богатство!»

- Вы большие молодцы, всем спасибо.

Предлагаю вам выбрать смайлики по вашему настроению.