

КОНСПЕКТ
НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
НА ТЕМУ:
« КАК СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ?»

Пряхина Галина Александровна
воспитатель высшей квалификационной
категории

МБДОУ Детский сад N7 «Малыш» г. Сасово

2014

Цель:

1.Формировать представление детей о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, о зависимости здоровья от двигательной активности, полезного питания, соблюдения правил личной гигиены и правильного дыхания.

2.Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, логическое мышление.

3.Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни

Интегрируемые образовательные области: здоровье, познание, коммуникация, безопасность, художественное творчество.

Оборудование:

- 1.Модель «дерева здоровья»
2. Полезные и вредные продукты питания
- 3.Предметы гигиены
- 4.Цветные карандаши
- 5.Рисунок «дерево здоровья» (на каждого ребенка)

Методические приемы:

- 1.Организационный момент
- 2.Проблемная ситуация «Дерево здоровья»
- 3.Отгадывание загадок
- 4.Физкультминутка
- 5.Элементы самомассажа
- 6.Дыхательные упражнения

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Каждый день мы при встрече говорим друг другу «ЗДРАВСТВУЙ», но не задумываемся о том, что слово это необычное, даже немножко волшебное. Когда мы его произносим, то желаем друг другу здоровья. Сегодня я хочу поговорить с вами о здоровье.

Ребята, а как выглядит здоровый человек? (ответы)

А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова, горло, живот беспокоит кашель, насморк, ничего не хочется делать, приходится лежать в кровати и пить лекарства..)

Воспитатель: Здоровье я хочу сравнить с деревом.

Если за деревом ухаживать, то оно будет расти крепким, сильным, а если забыть про него, то оно пожелтеет и засохнет. Вот также и человек. Если будет беречь свое здоровье, то вырастет крепким, сильным, красивым.

Дети, а что же нужно делать, чтобы сберечь наше здоровье? (Ответы)

Поможет нам в этом разобраться вот это «Чудо-дерево». Давайте посмотрим, что нужно знать и выполнять, чтобы сохранить здоровье.

Вот первый листочек. Что на нем изображено? (продукты) Это значит, чтобы быть здоровым надо есть полезные продукты. А вы знаете, какие продукты полезны а, какие вредны?

Игра «Магазин». Представьте, что мама попросила вас сходить в магазин и купить полезные продукты. Что же вы купите? (Ребенок выбирает полезные на его взгляд продукты)

Воспитатель с детьми рассматривают «купленные продукты» и обсуждают, правильный ли выбор сделал их товарищ.

Так что надо делать, чтобы быть здоровым? (Есть только полезную пищу)

Давайте посмотрим на второй листочек с нашего дерева. Что на нем изображено? (Спорт)

Чтобы быть здоровым надо больше двигаться, заниматься спортом. А какие виды спорта вы знаете? (Ответы) А чем вы занимаетесь в детском саду и дома? (Ответы)

Мы с вами засиделись, давайте встанем и подвигаемся.

Проводится разминка

« Мы – весёлые ребята,

ходьба на месте

Мы – ребята-дошколята!

Спортом занимаемся,

руки к плечам

С болезнями не знаем.

руки в стороны

Раз-два, два-раз!

Много силы есть у нас!

сжимают пальцы в кулак

Мы наклонимся сейчас,

наклоны

Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз-два не зевай,

С нами вместе приседай!

приседают

Поворот за поворотом

повороты влево-вправо

То к окну, а то к стене

Выполняем упражнение

Чтобы отдых дать спине

Раз – прыжок, два – прыжок!

прыжки

Прыгай весело дружок!

Раз, два, три, четыре, пять!

шагают на месте

Будем ножки укреплять!

На носочки поднялись,

подняться на носочки

Опустились сразу вниз.

Занимались мы чудесно

А теперь пора на место

Воспитатель: Второе правило, которое мы должны сегодня запомнить звучит так: «Спортом занимайся, здоровья набирайся».

Давайте посмотрим, что есть еще на нашем дереве. Показывает листочек, на котором изображен предмет гигиены. Что изображено? Почему этот предмет находится на нашем «дереве»? (Этот предмет помогает нам быть опрятным, чистым.) А какие предметы гигиены еще нужны нам для того, чтобы всегда быть опрятными. (ответы детей) Чтобы быть здоровым нужно следить за чистотой своего тела.

В моей «чудесной коробочке» собраны предметы, помогающие нам сохранить свое здоровье и всегда быть чистыми. А чтобы узнать, что там за предметы, давайте отгадаем загадки! (Достается каждый предмет и обсуждается, для чего он нужен.)

1.Хожу- брожу не по лесам,
А по усам и волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)

2.Лёг в карман и караюлю –
Рёву, плаксу и грязнулю
Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос. (носовой платок)

3.Ей спины моей не жалко –
С мылом трет меня - (мочалка)

4.Ускользает как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится! (мыло)

5. Чтобы долго быть зубастым,
Чистить зубы надо (пастой)

6.Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (зубная щетка)

7.Вафельное, полосатое,

Гладкое, лохматое,

Всегда под рукою,

Что это такое? (полотенце)

Воспитатель: Ребята, а вы руки то мыть умеете. Тогда покажите.

Самомассаж (Трут ладошкой об ладошку до тепла, делают круговые движения, как бы намыливая руки, затем моют лоб, щеки, шею...)

Еще один листочек остался. Посмотрите, на нем нарисован нос. Нос то зачем?

Дети, если нос заложен, то вы себя хорошо чувствуете? Давайте закроем рот и нос ладошкой и попробуем не дышать. Мы не смогли долго не дышать. Значит, для здоровья нам нужен воздух. Мы должны научиться правильно дышать. Давайте потренируемся. Дети, стоя, выполняют дыхательные упражнения

«Трубочка» (руки сложить трубочкой)

Вдох через нос,

Выдох через «трубочку» Ф-Ф-Ф

«Самолет»

При вдохе руки в стороны, при выдохе руки медленно вниз, произнося «В-В-В...»

Вот теперь наш организм обогатился кислородом. Всегда старайтесь дышать правильно.

Воспитатель обращает внимание детей на альбомные листы, которые лежат на столе. На них нарисованы деревья, но несколько листочков на деревьях не разукрашены.

Воспитатель: «Дети возьмите карандаши и разукрасьте один листочек. Если вы чистите зубы каждый день, то зеленым цветом, а если бывает так, что ленитесь, то желтым цветом, второй листочек – зеленым цветом, если кушаете только полезные продукты. Или желтым, если иногда едите вредную для здоровья пищу. И третий листочек, если каждый день делаете гимнастику – зеленым цветом, если нет, то – желтым.

А теперь покажите всем, какие деревья у вас получились. Дети ваши «деревья здоровья» начали желтеть – это плохо. Вы ведь не хотите болеть?

Тогда старайтесь выполнять все правила, о которых мы сегодня говорили. А вы их запомнили? Давайте повторим.

1. Есть нужно только полезную пищу.
2. Надо больше двигаться, заниматься спортом. (играть в мяч, прыгать через скакалку, кататься на велосипеде)
3. Необходимо соблюдать гигиену. (умываться, чистить зубы, причесываться...)
4. Учиться правильно дышать (через нос)

И тогда ваше здоровье будет крепким, я вам этого желаю. Много еще правил нужно знать, чтобы сохранить здоровье. С ними вы познакомитесь на следующих занятиях. Вы сегодня молодцы, хорошо отвечали на вопросы, были внимательными, спасибо вам. А на прощание послушайте стихотворение:

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,
И конечно, закаляйтесь.
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!