

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 «Ёлочка» Старооскольского городского округа

Конспект ООД по познавательному развитию
(для детей 5-7 лет)

«Лучики здоровья»

Подготовила воспитатель разновозрастной группы №103:
Цветкова С.В.

Старый Оскол

Цель: развитие желания самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Задачи: Систематизировать представления детей о здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни.

Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: "распорядок дня", "личная гигиена", "витамины", "полезные продукты", "здоровый образ жизни"; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

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

Способы организации детей: стоя, сидя на ковре.

Оборудование: следы, телевизор, шапочки витаминов "А", "В", "С", дидактическая игра "Режим дня", воздушные шары, мяч, гантели, стаканчики с водой и коктейльные трубочки на каждого ребенка, силуэты деревьев и кустарников, чудесный мешочек с предметами, осенние листочки с загадками, магнитофон,

Предварительная работа:

Беседы с детьми по темам: "Что такое здоровье?", "Значение режима в жизни человека?", "Здоровье дороже золота", "О последствиях не соблюдения ОБЖ". Правила дорожного движения», рассматривание плакатов – "Улица полна неожиданностей", "Один дома",

Беседы – размышление "Что такое хорошо и что такое плохо"; "Что такое здоровье", "Чистота залог здоровья".

Исследовательская деятельность: "Значение воздуха для организма", "Свойства воды", "Свойства снега", сравнение чистых и грязных рук.

Развивающие игры: - "Разрезные картинки", "Угадай что это?"

Дидактические игры: "Найди отличия", "Режимные моменты", "Узнай вид спорта", "Полезно – вредно", "Чистые ручки".

Сюжетно-ролевые игры: "Больница", "Аптека", "Кафе", "Семья", "Магазин"

"Мытье игрушек", "Стирка кукольного белья".

Рассматривание картин И. Шишкин. "Утро в сосновом бору", И.Левитан "Березовая роща", натюрморты И. Машкова "Фрукты".

Рисование: "Как я провел лето", "Мы закаляемся".

Методические приемы:

Беседа, загадки, игровые моменты, дыхательная гимнастика, поисково-исследовательская деятельность, художественное слово, ситуационные задачи, исследовательские действия, упражнения на дыхание, использование наглядности, динамические паузы, обращение к жизненному опыту детей.

Ход деятельности

Организационный момент (Установление эмоционального контакта)

Дети стоят в рассыпную.

Воспитатель:

Придуманно кем-то просто и мудро

При встрече здороваться:

- Доброе утро!

- Доброе утро, солнцу и птицам.

- Доброе утро, улыбчивым лицам.

Доброе утро, ребята! Задумывались ли вы, прочему мы так приветствуем друг друга по утрам?

Очень важно, чтобы добрым было именно утро, ведь оно начинает день и так приятно видеть с утра ваши добрые глаза и улыбчивые лица и слышать от вас "Доброе утро!" Давайте все дружно скажем эти волшебные слова еще раз: "Доброе утро!"

Воспитатель:

-Я хочу обсудить с вами одну очень важную тему. Называется она "Здоровье". Мы часто слышим: "Будьте здоровы", «Не болейте», «Желаю здоровья». Часто ли мы задумываемся о своем здоровье? Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми?

Давайте попробуем ответить на эти вопросы.

-Как вы думаете, что такое здоровье? (Счастье, радость, когда не болеешь)

Воспитатель:

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым и даже животным.

Сегодня утром ко мне в окошко заглянуло солнышко, и я принесла его вам.

Как вы думаете – что с ним? (грустное, не улыбается, скучает, заболело)

Ему нужна ваша помощь, поможем?

Мы сегодня с вами вместе

В путешествие пойдём,

И лучи в стране "Здоровье"

Неприменно мы найдём

«В путь-дорогу собирайся,

К лучам здоровья отправляйся!»

Очень полезны для здоровья пешие прогулки. Шагом марш.

(Музыка. Дети шагают)

(На дороге лежат осенние листочки.)

(Воспитатель предлагает собрать листочки)

На листочках спрятаны загадки, отгадаем?

Беру листочки и читаю.(загадки)

1.Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)

2.Вытирало я, старалось после бани паренька.

Все помялось, все промокло, нет сухого уголка. (полотенце)

3.Хвостик из кости, а на спинке -щетинки. (зубная щетка)

4.Кто нам самый лучший друг, смоем грязь с лица и рук. (вода)

5.Резинка Акулинка пошла гулять по спинке

Собирается она вымыть спинку докрасна. (мочалка)

6Целых двадцать пять зубков для вихров и хохолков. (расческа)

-Молодцы, дети, все загадки отгадали правильно.

О чем все эти загадки? (ответы детей)

-Кто пояснит, что обозначает слово гигиена?

Но посмотрите, её захватили страшные микробы. А чтобы микробов победить, нужно трудные задания решить.

(микробы - воздушные шарики, на которых нарисованы сердитые лица)

Воспитатель:

Давайте вспомним нашу речевку, которая помогает нам соблюдать правила Гигиены.

Руки мой, после игры

И после туалета

С улицы пришел- опять

Не забудь про это

И еще закон такой

Руки мой перед едой. чтение речевки детьми и по мере произнесения ее детьми- «шарики-микробы»-лопаются

А еще когда надо мыть руки?

Все микробы лопнули от злости, а вот один микроб не лопнул, а ведь все правильно сказали.

Воспитатель:

Чтобы победить микроб, надо выполнить задание

Игра "Чудесный мешочек"

Дети по очереди достают предметы и рассказывают, для чего они нужны.

Ребята, микроб хочет узнать, какими предметами, вы бы не поделились, даже с самым близким друзьями и даже с мамой.

Задание, убрать лишние предметы, объяснить для чего предназначены оставшиеся.

(мыло, зубная паста, зубная щётка, щётка для одежды, расчёска, стиральный порошок, шампунь, полотенце, мяч, велосипед и др.)

Почему?

К каким предметам они относятся (к предметам личной гигиены).- последний –"шарик- микроб" лопается

(Вынимаю лучик).

Кто откроет мне секрет,

Спрятан здесь, какой совет?

Дети:

Этот лучик говорит, что нужно соблюдать Гигиену.

Воспитатель:

Здоровье -это же бесценный дар,

Который,при рождении тебе дан.

Его всегда оберегай,

И способами всеми укрепляй.

Продолжите пословицу : "Чистота -... залог здоровья"

-Как вы ее понимаете?(ответы детей)

Продолжим искать лучики.

И так в путь.

Прыжком – марш! (Музыка)

Чтобы найти следующий лучик, надо закрыть глаза и сказать волшебный пароль:

"Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! "

Вот и первая подсказка! (коробка) посмотри, что там спрятано?
(гантели)

Для чего они нужны? (делать зарядку)

Какую пользу приносит физкультура?

А где и когда вы выполняете физические упражнения?

Давайте расскажем еще одну нашу речевку

Если хочешь быть здоровым,

Очень бодрым и веселым,

День с зарядки начинай!

Никогда не унывай!

Ребята, давайте потренируем наши мышцы .

(звучит фонограмма " Зарядка" Алина Кукушкина)

Динамическая пауза

Воспитатель:

Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!

-О чем говорят эти слова?

-Какие мышцы стали у вас?

-Добавилось силы у вас после зарядки? Воспитатель:

Сразу видно, " силушка по жилушкам, огнем бежи"». (проверяет у детей
мышцы на руках)

Вот и лучик показался (приклеить лучик на солнышко)

(Физкультура и спорт)

«Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать».

Давайте все вместе повторим (повторяем).

Помните об этом, ребята.

Давайте поиграем.

Игра "Назови вид спорта"

Воспитатель:

-Зимой в Сочи, прошла зимняя олимпиада .

-Назовите зимние виды спорта.(дети перечисляют зимние виды спорта и
передают мяч)

-Как выступили наши спортсмены?

-Что помогло им стать победителями?(Суждения детей)

Воспитатель:

Как весело, как весело

Нам лучики искать

Как весело, как весело

Нам Солнцу помогать

Звучит музыка, дети идут змейкой.

Воспитатель:

Чтобы узнать, как называется следующий лучик, я покажу вам фокус.
Загляните внутрь этой бутылочки.

Что там лежит?

Дети:

Ничего нет.

Воспитатель:

Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги.

(Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

Воспитатель:

-Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети:

-Это воздух.

Воспитатель:

Правильно, ребята.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

В каждом из нас есть воздух.

Давайте проверим, так ли это.

Я возьму стакан с водой и опущу в него трубочку. Теперь я вдохну носом, а затем выдохну в трубочку ртом. Что вы увидели? (Я увидел пузырьки воздуха).

А теперь вы возьмите стаканчик с водой, опустите в него трубочку, вдохните носом, а затем подуйте в трубочку.

-Что вы видите? (Я вижу пузырьки воздуха).

Да, в стаканчиках поднимаются настоящие бури! Как вы думаете, откуда взялся воздух?

(Это мы дуем в трубочку воздух)

-Почему образуются пузырьки?

-Где в организме человека находится воздух?

-Почему мы не сможем долго быть без воздуха? (Суждение детей).

Давайте проведём эксперимент.

(опыт-эксперимент с воздухом.)

Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Давайте попробуем не дышать.

Что вы почувствовали? (не хватало воздуха).

А для чего нам необходим воздух? (Для дыхания)

Правильно, ребята. Это каждая клеточка вашего организма говорит:
«Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем»

Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

(выполняем упражнения на дыхание)

Подняться на носки - вдох носом не поднимая плеч-вдохнули все хорошее, радость, здоровье, хорошее настроение

Опуститься - выдох ртом все плохое : злость, гнев

Ребята, скажите, зачем мы выполняли дыхательные упражнения?

Дети:

(Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.)

Воспитатель:

-Когда мы дышим, наши легкие, как воздушный шарик наполняются воздухом и увеличиваются .

Мы берем из воздуха кислород, без которого нельзя жить.

Насыщенный кислородом воздух - это чистый свежий воздух.

-Так как же называется лучик здоровья? (Воздух)

-А каким же воздухом мы должны дышать, чтобы быть здоровыми? (чистым)

-Что мы можем сделать, чтобы воздух был чистым? (сажать больше цветов, деревьев)

-Как вы думаете, где воздух чище - в лесу или в городе? (ответы детей).

-Так давайте беречь воздух и посадим деревья и кусты в городе.

(Дети оформляют панно «Берегите воздух», прикрепляя силуэты деревьев).

Воспитатель:

У нас теперь прекрасное настроение и дышится в нашем городе легко. Давайте хорошее

настроение передадим друг- другу:

Дотроньтесь до товарища кулачком, локотком, ладошкой.

(Музыка)

-Ребята, что это появилось в нашем чистом городе? (Показываю модель часов)

Дети: часы.

Воспитатель:

-Как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

-Ребята , как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

Воспитатель:

Режим – это когда выполняются все дела в течение дня, по времени, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье.

А теперь я хочу узнать, как хорошо вы знаете и выполняете режим.

Игра "Режим дня" - детям раздаются карты с изображением разных видов деятельности.

(По ходу игры обращаю внимание детей на то, что ложиться спать и вставать надо в одно и то же время, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и то же время)

Ребята, как называется лучик здоровья?

Дети:

Режим дня.

(Открываю лучик здоровья)

Музыка

Педагог и дети подходят к дорожке.

На ней белые и красные следы.

Воспитатель:

-Что это такое?

Дети: Следы. Белые. Красные.

Воспитатель:

-Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы?

-Не знаете? Их оставила Простуда. Ведь простуда - это высокая температура.

Когда бывает высокая температура?

Дети:

Когда болит голова. Когда человек болеет. Заразился, простыл. Когда не закаляются.

Воспитатель:

Эти белые следы – следы здоровья. По каким следам мы с вами отправимся в путь?

Конечно, по белым!

Дети шагом идут по белым следам, подходят к телевизору

(электронная гимнастика для глаз с Чебурашкой)

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают

Упражнения выполняют

(Открывают глаза и выполняют коррекционную гимнастику для глаз)

После выполнения коррекционной гимнастики, поворачиваются и видят письмо. На нем адрес нашего садика, а получатель группа "Солнышко"

Оно адресовано нам, и значит, мы имеем право его вскрыть.

«Здравствуйтесь, ребята, меня зовут Чебурашка. У меня случилось беда, я заболел. У меня был день рождения, мне надалили много сладостей, говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться.

Я старался, ел все только вкусное: пирожные, торт, конфеты, пил пепси-колу.

Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

-Ребята, давайте попробуем с вами помочь Чебурашке.

-Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (ответы детей)

-Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты.

Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение.

(Дети - витамины рассказывают о себе)

А вот наши гости.

(Дети в шапочках витаминов, с изображением на шапочке продуктов этого витамина)

Витамин "А"

Расскажу вам, не тая, как полезен я, друзья!

Я в морковке и в томате, в тыкве, в персике, в салате.

Съешь меня - и подрастешь, будешь ты во всем хорош!

Помни истину простую:

Лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок!

Витамин "В"

Рыба, хлеб, яйцо и сыр.

Банан, курица, кефир,

курага, орехи-

Вот для вас секрет успеха!

И в горохе тоже я, много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам!

Витамин "С"

Земляничку ты сорвешь, в яголке меня найдешь.

Я в смородине, капусте.

В яблоке живу и в луке,

Я в фасоли и картошке, в помидоре и горошке!

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Воспитатель:

-Какие продукты богаты витамином "А", "В", "С"?(ответы детей)

-Что-то я не увидела и не услышала ничего о сладостях?

-Почему?

Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого.

Необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

-Какие продукты ты будешь употреблять в пищу?

(опрос детей)

Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Какую мы знаем пословицу о витаминах?

Витамины будем кушать мы всегда и не заболеем мы никогда!(вместе)

Я предлагаю вам нарисовать для Чебурашки полезные продукты, это вы сделаете дома, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

Так какой лучик здесь спрятан?

Правильно- Полезные продукты.

Вот поэтому ещё лучик появился.

-Что происходит с солнышком? (выздоровливает)

Воспитатель:

Чтоб здоровыми остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Хочу узнать, что вы запомнили о полезной еде. Если совет полезный, то вы все вместе говорите: "Правильно, правильно совершенно верно".

Если о том, что для здоровья вредно, топаете ногами. (Читаю)

1.Ешь побольше апельсинов ...

2.Пей морковный вкусный сок. ..

3.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить...

4.Ешь конфеты, жуй ирис, строи стань, как кипарис ...

5.Пейте дети молоко, будете здоровы ...

6.Каша – вкусная еда-Это нам полезно...

7.Лук зеленый иногда, нам полезен дети?

8.В луже грязная вода, нам полезна иногда?

9.Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

-Ребята, а в детском саду нам дают полезную еду?

-Кто её готовит?

-А вы хотели бы превратиться в поваров и приготовить полезный обед из трех блюд?

Игра "Повар". (выставляю картинки : картошка, лук, фасоль, плоды шиповника, свекла)

Надо приготовить обед из трех блюд.

(Дети рассказывают, что они приготовили из заданных продуктов)

Итог:

-Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять.

Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Их очень важно знать!

Солнышко сияет, улыбается . Благодарит вас за помощь.

Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (ваза с фруктами.) из них мы сделаем вкусный шашлычок.

Молодцы! Спасибо, за хорошую работу!

Рефлексия

Подойдите все ко мне и скажите.

-Вам понравилось наше путешествие?

-Чем вам запомнилось это путешествие?

Устали?

Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами в поисках лучиков здоровья. Мы узнали много интересного и полезного.

Но мы нашли еще не все лучики здоровья, впереди нас еще ждет много интересного.