

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Подгорненский детский сад «Колокольчик»

**Конспект непосредственной образовательной
деятельности**

«Что такое здоровье?»

в старшей подгруппе

Воспитатель:
Буряк А.В.

Цель: приобщение воспитанников к семейным ценностям и традициям.

Задачи:

образовательные: - учить детей вести здоровый образ жизни;

- отрабатывать понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни;

развивающие: - развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни;

- координировать речь детей;

воспитательные: - воспитание культуры здоровья дошкольников, становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека;

здоровьесберегающие: - охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

Оборудование: Диск с мультфильмом - «Чтоб здоровье сохранить»; солнце; шкатулка с лучами - способы укрепления здоровья; корзина здоровья с предметами (расческа, зубная щетка, мыло, полотенце); перфокарта и фишки красного и зеленого цвета; солнышко для каждого ребенка.

Предварительная работа:

Беседы с детьми по темам: «Что такое здоровье?», «Значение режима в жизни человека?», «Здоровье дороже золота», «Что такое хорошо и что такое плохо».

Толкование пословиц о здоровье.

Исследовательская деятельность: «Значение воздуха для организма», «Свойства воды», сравнение чистых и грязных рук, состояние детей после сна, прогулки и приема пищи.

Чтение художественной литературы:

К.И. Чуковский - «Федорино горе», «Мойдодыр», «Айболит»;

В. Маяковский - «Что такое хорошо, что такое плохо?»;

А. Барто - «Девочка чумазая», «Мы с Тamarой ходим парой»;

Г. Зайцев - «Дружи с водой», «С добрым утром»;

Г.П. Шалаева, О.М. Журавлёва, О.Г. Сазонова - «Правила поведения для воспитанных детей»;

С. Михалков - «Про девочку, которая плохо кушала»

Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Столовая», «Семья».

Ход.

Воспитатель:

Ребята, сегодня вы пришли ко мне в гости! Что вы должны сказать. (Дети здороваются)

Вы говорили мне, что **здравствуй**, лучшее из слов!

Если скажешь, **здравствуй**, значит... **(будь здоров!)**

Дети, а что такое здоровье? *(ответы детей)*

Ребенок:

Здоровье — это же бесценный дар,

Который при рождении тебе дан.

Его всегда оберегай,

И способами всеми укрепляй.

Шкатулка здоровья.

Давайте откроем нашу шкатулку и вспомним их. А помогать нам будет наше солнышко. А чтобы оно лучше нас согревало, мы будем добавлять ему лучики здоровья. *(Вынимаю поочередно лучики здоровья, с элементами моделирования).*

Карточка №1. (К.Г.Н.)

Это нам совсем не ново,

Это нам давно знакомо

Кто откроет мне секрет,

Спрятан здесь, какой совет?

Дети: *Этот лучик говорит, что нужно соблюдать гигиену.*

Корзина здоровья.

Воспитатель:

В этой корзине наши друзья!

Свой день начинать, без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить,

Но их ни кому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый индивидуально,

Иначе здоровье сберечь не реально.

Дети отгадывают загадки и перечисляют предметы личной гигиены.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

Целых двадцать зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. *(Расческа)*

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

Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

Воспитатель: Почему их нельзя никому одолжить?

Игра «Собери картинку и почисти зубы»

**С гигиеной ты дружи,
Своим здоровьем дорожи!**

Карточка №2 (Воздух)

Воспитатель: А сейчас мы вспомним, как называется следующий лучик
нашего здоровья. Я знаю, что человек может прожить без еды - 5 недель,
без воды - 5 дней, а без этого **(воздуха)** - не больше 5 минут.

- Что же это?

- Дети: Это воздух.

Воспитатель:

- Каким воздухом нужно дышать, чтобы быть здоровым?

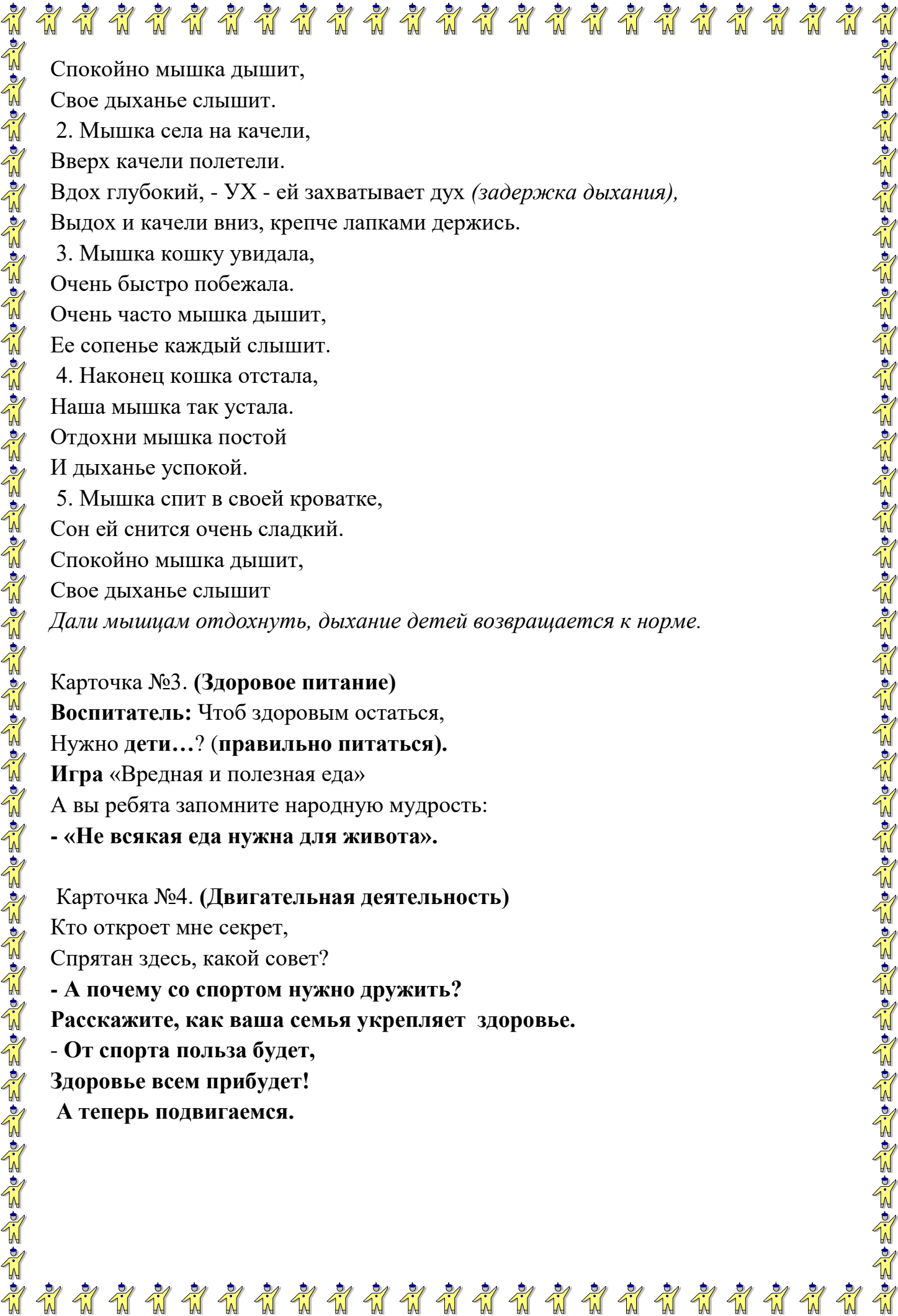
- Приведите примеры, какой воздух приносит вред человеку?

Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет,
Дышат птицы и цветы,
Дышит гости, я, и вы.

(Упражнения на дыхание «Мышка»).

*Формула правильного дыхания начинается с энергичного выдоха. Сесть
на пол, в позу Лотоса.*

1. Мышка спит в своей кроватке,
Сон ей снится очень сладкий.



Спокойно мышка дышит,
Свое дыханье слышит.

2. Мышка села на качели,
Вверх качели полетели.
Вдох глубокий, - УХ - ей захватывает дух (*задержка дыхания*),
Выдох и качели вниз, крепче лапками держись.

3. Мышка кошку увидала,
Очень быстро побежала.
Очень часто мышка дышит,
Ее сопенье каждый слышит.

4. Наконец кошка отстала,
Наша мышка так устала.
Отдохни мышка постой
И дыханье успокой.

5. Мышка спит в своей кроватке,
Сон ей снится очень сладкий.

Спокойно мышка дышит,
Свое дыханье слышит

Дали мышцам отдохнуть, дыхание детей возвращается к норме.

Карточка №3. (Здоровое питание)

Воспитатель: Чтоб здоровым остаться,
Нужно дети...? (**правильно питаться**).

Игра «Вредная и полезная еда»

А вы ребята запомните народную мудрость:

- **«Не всякая еда нужна для живота».**

Карточка №4. (Двигательная деятельность)

Кто откроет мне секрет,
Спрятан здесь, какой совет?

- **А почему со спортом нужно дружить?**

Расскажите, как ваша семья укрепляет здоровье.

- **От спорта польза будет,**

Здоровье всем прибудет!

А теперь подвигаемся.

«Пантомима».

№п/п	Деятельность детей.
1.	Бокс
2.	Отбивание мяча
3.	Штангист
5.	Прыжки на скакалке
5.	Крутим обруч
6.	Оздоровительный бег
7.	Плавание

Воспитатель:

В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом неразлучен.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.

Карточка №5. (Модель часов)

Воспитатель: Ну а здесь совет, каков,
Вижу я модель часов?

- Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? *(суждение детей)*

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы соблюдать режим.

Он помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье.

Гимнастика для глаз.

По кругу — 2-3 раза по часовой стрелке, 2-3 раза против часовой стрелки.



Воспитатель: Все мы о режиме знаем, его охотно соблюдаем!

Мы знаем правил много,
Мы учим с детства их,
Зачем должны мы помнить,
О правилах таких?

Упражнение «Правила мы знаем и их мы применяем».

Работа по перфокарте в паре. Красной фишкой дети отмечают, что делать запрещено, а зеленой, что разрешено.

	Содержание.	Картинка.
1.	Ножницы просят, ты не зевай. Вперед колечками их подавай.	
2.	Иголка вкусная как плод, Можешь брать ее ты в рот.	
3.	Сон хороший друг ребят, Закреплять здоровье рад. Если крепко ты заснешь, То здоровье обретишь.	
4.	Чтобы пожаров и бед избежать, Нужно со спичками чаще играть.	
5.	От простой воды и мыла, У микробов тает сила. Чтоб от них нам защититься, Водой с мылом нужно мыться.	
6.	Знаю дети, за столом, Нужно есть с открытым ртом. Можно громко говорить И вокруг себя сорить.	

7.	Если хочешь что-то съесть, Нужно подписи прочесть. После дать себе совет, Польза будет или вред.	
8.	Утог нужно нам включать И из дома убегать.	
9.	Никогда не ешьте, детки, Незнакомые таблетки. В не назначенном лекарстве, Заключается коварство.	
10.	Улышала я веселье, смех К друзьям моим пришел успех, Я им в одно мгновение, Испорчу настроение.	

Прочные знания вы показали.

И о здоровье мне все рассказали,

Важно, мало правила знать,

Главное, следует их выполнять!

Воспитатель: - Я вам подарю каждому ваше солнышко, чтобы вы всегда помнили, из чего складывается наше здоровье. Берегите его!

Сегодня мы вами говорили о здоровье. Вам понравилось это делать?