

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» - (МАОУ СОШ №2)

626109, Тюменская область, г.Тобольск, мкр.«Иртышский», ул Железнодорожная, д.5, тел. (3456) 33-23-96, sch-2tob@mail.ru

Конспект непосредственной образовательной деятельности
в подготовительной группе
«Мы за здоровый образ жизни!»

Выполнила:
Коваленко О.А.

г. Тобольск

Цель: формирование осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, учить детей заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- закреплять знания детей о здоровом образе жизни, здоровье, как одной из основных ценностей;
- закреплять представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде
- развивать интерес к заботе о своем здоровье, к правилам и нормам здорового образа жизни;
- способствовать развитию познавательного интереса, мыслительной деятельности, воображения, обогащать словарь детей, продолжить развивать связную речь;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;

Предварительная работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье – мое богатство», чтение книги «Мой додыр» К. Чуковского, беседы «Что такое здоровье», дидактические игры: «Овощи и фрукты», «Режим дня»; беседа «Что и зачем мы едим?»; закаливающие мероприятия.

Ход НОД:

Дети входят под музыку в зал.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Давайте поздороваемся друг с другом.

Воспитатель: Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И тогда он не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет!

Воспитатель: Знаете, вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте. Слово «здравствуй» означает «будь здоров», «живи долго», поэтому мы так часто говорим его друг другу.

Воспитатель: Сегодня мы с вами поговорим на очень важную тему. Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду (*звучит спокойная лирическая музыка*).

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать – решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

Воспитатель: Как гласит пословица, что: «В здоровом теле – здоровый дух». Как вы думаете, что такое здоровье? Давайте подумаем, что помогает человеку быть здоровым? *(ответы детей)*

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье – это сила, хорошее настроение, и все у нас получается

Ребенок: Всем известно,

Всем понятно, что

Здоровым быть приятно

Только надо знать, как здоровым стать.

Воспитатель:

Дети, чтоб здоровым остаться, нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты.

Воспитатель: Ребята, а зачем полноценно и правильно питаться? Что вы любите есть больше всего? (*ответы детей*)

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить). Пища – не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. Отгадайте загадки о продуктах:

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Меня в них ищи. (*Капуста*)

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок, а ошупь очень гладкая,

На вкус, как сахар, сладкая. (*Морковь*)

Ох, наплачемся мы с ним,

Коль почистить захотим.

Но зато от ста недуг

Нас излечит горький. (*Лук*)

Воспитатель: Как, одним словом назовём эти продукты? (Овощи).

Слушайте следующие загадки.

С виду он, как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин,

Это спелый... (*Апельсин*)

Сладок он и толстокож,

И чуть-чуть на серп похож. (*Банан*)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –

Кислый очень, очень. (*Лимон*)

Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки. (*Яблоко*)

Воспитатель: А про что эти загадки? (*про фрукты*). А чем же так полезны овощи и фрукты? (*в них содержится много витаминов*). Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки. Послушайте ещё две загадки.

От него – здоровье, сила

И румянность щёк всегда.

Белое, а не белила.

Жидкое, а не вода. (*Молоко*)

Что за белые крупинки

- Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко – и в срок,

Получили мы... (*Творог*)

Воспитатель: А про что сейчас загадки? (*про молочные продукты*). Правильно! Молочные продукты очень полезны. В них содержится много кальция, который необходим для роста и развития организма. А вы знаете, что еда может приносить не только пользу, но и вред нашему организму. Какие вредные продукты питания вы знаете? (*чипсы, газировка, жевательная резинка*).

Воспитатель: Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру «Верно или неверно». Я зачитываю четверостишие о продуктах, если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно». Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

2. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

3. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

4 Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок

5. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис

6. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

7. Пейте дети молоко, будете здоровы

Воспитатель: Молодцы, справились с заданием.

Воспитатель: А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

- Есть нужно в любое время, даже ночью.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Есть надо быстро.

- Есть надо медленно. А как?

- Пищу нужно глотать не жуя.

- Полоскать рот после еды вредно.

Воспитатель: Мы с вами повторили правила питания. Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

Воспитатель: Дети, какое сейчас время года? (Зима) Как вы определили? Докажите.

Воспитатель: Вы правы. Я вас приглашаю на физкультминутку: «Здравствуй зимушка-зима». (дети встают в круг).

Ждали зиму мы давно (руки на поясе, пружинка)

Все смотрели мы в окно (смотрим в окно)

Наконец она пришла (правая и левая рука в стороны)

Здравствуй, зимушка-зима (наклоны вперёд)
Всюду снег на ветках пышных, (руки вверху)
Ветерка почти не слышно. (руку к уху)
Словно лёгкие пушинки (фонарики руками)
В танце кружатся снежинки (кружатся на месте)
Речка быстрая молчит (рука волной, прямо)
Птичья песня не звучит (рука к другому уху)
Эй, ребята, выходите (машут рукой)
И на саночки садитесь (обхватываем руками плечи)
Мы на саночки садились (руки крест на крест)
И под горочку катились (легко бегут по кругу).
Дружно мы на лыжи встали (хождение на лыжах)
Друг за другом зашагали, (ход по кругу)
Вместе все потом пошли (шаги на месте)
Суп поели, спать легли (ложкой суп едим, руки под щёку)
Ребенок: Чтоб здоровым быть, учтите заранее,
Что всем необходимо полезное питание.
И помните об этом, идя по магазинам.
Не сладости ищите, ищите витамины.
Воспитатель: В овощах и фруктах есть.
Сколько их не перечесать.
Есть еще в форме таблетки
Вкусом лучше, чем конфетки.
Для Мишани и Полины
Что полезно? (Витамины)

Воспитатель: В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества – витамины. Для чего они нужны? *(ответы детей)*

Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. *(выставляю буквы на мольберт)*. Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (*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.

Ребенок: В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет,

Вот и весь секрет.

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой, спортом? (Чтобы не болеть, быть здоровыми, сильными, ловкими).

Воспитатель: Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим.

Воспитатель: Как мы с вами занимаемся физкультурой, спортом? (Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем в подвижные и спортивные игры).

Воспитатель: Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (*Ответы детей*). Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (символ дружбы пяти континентов). Кто может вспомнить девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»)

Воспитатель: Я предлагаю вам размяться и приглашаю на игру «Мы спортсмены» (игра пантомима, ведущий показывает вид спорта, остальные отгадывают).

Воспитатель: Вы знаете, что такое закаливание? (обливание холодной водой)

Воспитатель: Закаляться можно не только водой, но ещё солнцем и воздухом. Даже есть такая пословица: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Когда вы летом загораете на солнце, вы закаляйтесь, когда проветриваете комнату – тоже. Ну и, конечно же обливание прохладной водой, купание в водоёмах – это всё закаливание организма. Даже есть такие люди, которые зимой в проруби купаются. Знаете, как их называют? (моржи). А я вам тоже предлагаю немного позакаляться. Подойдите все ко мне, засуньте руки под платок. Что вы чувствуете? (холод)

Воспитатель: Что там, как вы думаете? (лёд)

Правильно! Какой он на ощупь? (холодный, твёрдый, мокрый)

А какой он на вид? (прозрачный, серебристый, разной формы)

Молодцы, правильно! Посмотрите на ваши ручки. Какими они стали? (розовыми, холодными)

Воспитатель: Ручки у нас закалились, стали холодными, это полезно для нашего организма. Главное нужно помнить, что закаляться надо постепенно, каждый день, и тогда вы сохраните своё здоровье надолго.

Стук в дверь. Под музыку вбегает грязный и неопрятный Незнайка.

Воспитатель: Здравствуй, Незнайка! А почему у тебя такой вид?

Незнайка: Какой?

Воспитатель: У тебя грязные руки, не причёсаны волосы. Ты неопрятен и неухожен. Так и до болезни не далеко.

Незнайка: А как это - ухаживать за собой?

Воспитатель: Нужно знать и выполнять правила личной гигиены. Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы два раза в день и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

Воспитатель читает стих «Микробы»

Все, поверь, твои игрушки,
Даже, розовенький Хрюшка,
Быть чистюлями хотят.

Знай: микробы всем вредят!

Воспитатель: А знаете, что очень часто причиной заболеваний являются микробы. Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы их было как можно меньше? (мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета и улицы; содержать тело в чистоте и опрятном виде; поддерживать чистоту и порядок в доме).

Воспитатель: Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Попробуйте отгадать загадки о них.

Он в кармане караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос. (*носовой платок*)
Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить... (*зубы*)
Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с... (*мылом*)
Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
Спинка розовою стала. (*губка, мочалка*)
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит. (*зубная паста*)

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

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

Воспитатель: Молодцы, всё верно! У каждого должны быть личные предметы. И сейчас мы поиграем в **игру «Найди пару»**. И ты, Незнайка, поиграй с ребятами. В руках у каждого ребёнка предмет, необходимый для ухода за телом или для уборки в доме: мыло, губка, зубная паста, щётка, полотенце, расчёска, веник, совок, тряпка, ведёрко и т. д. Под музыку дети свободно перемещаются по залу. Когда музыка останавливается, ребята должны встать парами так, чтобы между предметами была логическая связь.

Воспитатель: Молодцы! Справились с заданием. Незнайка, теперь ты понимаешь, почему так важно соблюдать чистоту?

Незнайка: Да, чтобы не заболеть.

Воспитатель: Дети, что это? (Показываю модель часов в виде цветочка). Как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

Воспитатель: 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.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим?

Воспитатель: Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

Воспитатель: А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется **«Разложи по порядку»**, (Дети по порядку выкладывают

картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня).

По ходу игры необходимо обращать внимание детей на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, есть в одно и то же время в течение дня.

Воспитатель: Наше занятие подошло к концу. Что вам понравилось? Что вы узнали нового?

Воспитатель: Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Здоровый человек – это, как правило, образованный человек, усвоивший одну простую истину: «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым»

Вместе с детьми воспитатель делает вывод.

Чтобы быть здоровым надо закаляться,
заниматься спортом,
делать гимнастику,
правильно питаться,
не есть и не пить на улице;
всегда мыть руки с мылом,
есть только мытые овощи и фрукты;
когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
есть только из чистой посуды.

Воспитатель: Видите, как это увлекательно – вести здоровый образ жизни. Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии (а это выполнять физкультурные упражнения, заниматься спортом, закаливаться, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня, то будете светлыми, веселыми, задорными, т. е. здоровыми.