

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 134 «Земляничка»
общеразвивающего вида

Конспект ООД по познавательному
развитию детей старшего дошкольного возраста
Тема: «Цветок здоровья»

Барнаул, 2021

Цель: формировать представления о здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Задачи:

1. Развивать умение выделять свойства предметов с помощью разных органов чувств;
2. Стимулировать речевое творчество детей;
3. Развивать эмоциональную отзывчивость, умение различать настроение и эмоциональное состояние окружающих людей и учитывать это в своём поведении;
4. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего и безопасного поведения;
5. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Оборудование: разноцветный цветок, муляжи овощей и фруктов, корзинки, стакан воды и прозрачная трубочка.

Ход НОД:

Воспитатель:

Доброе утро! – я вам говорю. Доброе утро! Я всех вас люблю! Желаю вам хорошо заниматься, слушать внимательно, ума набираться! - Ребята, сегодня у нас гости, поздоровайтесь!

Дети:Здравствуйте!

В группу входит Маша. Она кашляет и чихает.

Воспитатель: Что с тобой случилось, Маша?

Маша:

Со мной приключилась большая беда.

Мороженое я ела помногу всегда-

И вот какая картина:

Ко мне привязалась ангина,

И кашель, и насморк меня одолели,

Если б вы знали, как они надоели.

Воспитатель: Маша, да ты серьезно заболела! Ребята, давайте спасать Машу! Как мы можем ей помочь? (Ответы детей)

Надо вызвать для Маши врача. (Звонит по телефону)

Воспитатель: Алло, здравствуйте! Это больница?

Врач: Да, мы вас слушаем.

Воспитатель: Мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад. Вы сможете прийти?

Врач: Да, конечно, я скоро буду. (Входит врач)

Врач: Что у вас случилось?

Воспитатель: Маша серьезно заболела, нужно помочь ей вернуть свое здоровье. Но где же его искать?

Врач: Сейчас я расскажу вам старую легенду.

«Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и они решили 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!

Воспитатель: Значит, здоровье-то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с цветком, у которого много лепестков, и смастерив такой цветок для Маши, мы поможем ей выздороветь!

1 Лепесток «Режим дня»

Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждения детей)
Режим - это когда все дела в течение дня выполняются по времени, как у нас в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье. Хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.
А теперь давайте посмотрим, как наши дети выполняют режим дня дома и в детском саду.

Лиля: Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

(дети рассказывают о том, как они соблюдают режим, затем наклеивают на лепесток картинку с изображением часов)

2 Лепесток «Физические упражнения»

Врач:

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения» (Моссе)
Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Дети:

Укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость.

Врач:

Давайте вспомним пословицы и поговорки про физические упражнения:

Дети:

1. Двигайся больше - проживешь дольше
2. Движение – жизнь и путь к здоровью
3. Если хочешь быть сильным – бегай
Хочешь быть красивым – бегай
Хочешь быть умным – бегай
4. В здоровом теле – здоровый дух
5. Чтоб больным не лежать – надо спорт уважать.
6. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Физминутка «Эй, лежебоки, а ну-ка, вставайте!»

(дети наклеивают на второй лепесток картинку с изображением физических упражнений)

3 Лепесток «Гигиена»

Воспитатель:

Ребята, я предлагаю вам сыграть в игру «правильно, правильно, совершенно верно». Я буду говорить вам маленькие стихотворения, и если в них говорится правда, вы будете отвечать «правильно, правильно, совершенно верно», а если неправда, то молчать.

1. Чтоб расти и закаляться,
Надо спортом заниматься.
2. Будет пусть тебе не лень
Чистить зубы дважды в день.
3. Чтобы зубы не болели,
Ешь конфеты-карамели.
4. Если выходишь зимой погулять,
Шапку и шарф надо дома оставлять.
5. Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.
6. Вовремя ложись, вставай,
Режим дня ты соблюдай.
7. Вот еще совет простой:
Руки мой перед едой.
8. От мамы своей поскорей убегайте,
Ногти свои ей постричь не давайте.
9. Платочек, расческа должны быть своими,
Это запомни, не пользуйся чужими.
10. Если на улице лужа и грязь,
Надо туда непременно упасть.

Как назвать одним словом все те действия, на которые вы ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (гигиена). Так называется наш третий лепесток. Чтобы быть здоровым, надо соблюдать личную гигиену. (дети наклеивают картинку с изображением предметов гигиены).

4 Лепесток « Чистый воздух»

Врач: Чтобы узнать, как называется наш четвертый лепесток, давайте проведем опыт. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

Дети: Ничего нет.

Врач: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги! (опускает трубочку в воду и дует, из трубочки идут пузырьки)

Врач: Так что за невидимка сидел в трубочке? (воздух). Правильно, а для чего нужен воздух? (ответы детей)

Давайте проверим, как долго человек может обходиться без воздуха. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть нос и рот ладошками. (дети выполняют задание)

Что вы почувствовали? Как долго можно обходиться без воздуха? (суждения детей). Правильно, дети. Это каждая клеточка нашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придает бодрость, улучшает состав нашей крови.

А как вы думаете, где самый чистый воздух? в городе или в деревне? (в деревне – мало транспорта)

А где есть воздух, богатый кислородом? (в лесу)

Дыхательная гимнастика «В лесу»

А теперь подойдем к нашему цветку и сделаем следующий лепесток. (дети наклеивают картинку с изображением леса)

5 Лепесток «Еда»

Воспитатель:

Ребята, послушайте пословицу: « Хочешь, не хочешь, а есть надо». Почему так говорит пословица? Зачем человеку еда? (ответы детей)

Есть нужно в меру. Плохо, когда человек не доедает или переедает. Не любая пища приносит пользу. Сейчас мы проверим, какие вы знаете полезные и вредные продукты.

Д/И « Вредная и полезная еда

Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы знаете и умеете выбирать полезные продукты.

А кто знает, что такое витаминная еда? (ответы детей)

Витамины есть в овощах и фруктах.

Какие вы знаете витамины? (А, В, С)

У меня есть три корзины (А В С)

Какие овощи и фрукты мы положим в корзину с витамином А? (морковь, чеснок, красный перец, помидор)

Эти витамины помогают при плохом зрении, у кого ломкие волосы, нездоровая кожа.

Корзина с витамином В (бобы, зелёный горошек, рисовая крупа, гречневая крупа).

Витамины группы В улучшают работу мозга, способствуют перевариванию пищи, улучшают работу мышц и сердца.

Корзина с витамином С (черная смородина, апельсин, лимон)

Витамин С повышает защитные свойства организма, помогает работе сердца и кровеносных сосудов, укрепляет кости.

(дети наклеивают на лепесток картинку с изображением фруктов и овощей)

Воспитатель:

Давайте подведем итог нашему занятию. Посмотрите на наш цветок и расскажите Маше, что жеей нужно сделать, чтобы вернуть свое здоровье?
(Ответы детей)

Маша: Спасибо, ребята! Теперь я знаю, что надо делать, чтобы сохранить свое здоровье! Я поправлюсь и буду стараться вести здоровый образ жизни, чтобы больше не болеть!

Врач: Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить!

(Угощает детей витаминами)