

**Конспект непосредственно образовательной деятельности в старшей
группе (5-6 лет) по познавательному развитию
на тему: "Моё здоровье в моих руках»**

Подготовила Бражникова Е.В.

Цель: Формировать у детей через образовательную и игровую деятельность представление о здоровом образе жизни

задачи:

Развивающие

- продолжать формировать у детей представления об эмоциональном и физическом комфорте; продолжать формировать у детей осознанный подход к питанию; закрепить знания о витаминах; закрепить знания о культурно гигиенических навыках; развивать осознанное представление о правилах безопасного поведения, что является залогом сохранения здоровья.
- развивать внимание, память, воображение, представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни;
- продолжать развивать познавательные процессы, мыслительную активность;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;

Обучающие

- формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности, о питании, о правилах гигиены;
- продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью; уточнить значимость питания для ценности здоровья;
- содействовать совершенствованию умения подвергать самоанализу индивидуальный опыт поведения, связывая, привычным образом для внутреннего самочувствия своего и окружающих;
- закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека.

Воспитательные

- воспитывать у детей правильное отношение к здоровью, желание и умение работать в коллективе;

- создать психологический комфорт, положительный эмоциональный настрой.

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;

Методические приемы: музыкальное сопровождение, сюрпризные моменты, художественное слово, подвижные и дидактические игры, игровые упражнения.

Предварительная работа:

- беседа о здоровом образе жизни, разучивание физминуток ,отгадывание загадок о правилах гигиены; рассматривание иллюстраций. разучивание движений музыкальной разминки, четверостиший о витаминах,

Активизация словаря: витамины, гигиена, здоровье.

1. **Организационный момент.**

-Ребята, у нас сегодня гости,

Давайте поздороваемся с ними.

-Вы не просто поздоровались, вы подарили всем частичку здоровья. Потому что «здравствуйте» - это значит пожелание здоровья.

1. **Мотивационный момент.**

-Ребята, как вы считаете, что значит быть здоровым? (когда не болеешь, когда хорошее настроение, хочется играть, веселиться).

А вы ребята, как думаете, что на свете дороже всего?(золото, мама, мебель, машина и т.д.)

У меня есть волшебная коробочка, где находится волшебное зеркальце-заглянем в него, может оно и подскажет? Что вы в нем увидели?(Себя).Когда у нас хорошее настроение?(Когда все здоровы).А что же всего дороже на свете?(Наше здоровье).

Сегодня мы с вами будем учиться беречь свое здоровье.

-Узнать о том, как нужно заботиться о своем здоровье нам поможет солнышко.

-Пойдем к нему в гости? (получает согласие детей, подходят к мольберту, на котором находится солнышко)

1. Практическая часть.

Вот оно солнышко. Сколько лучиков у солнышка? Давайте посчитаем.

Покажите лучик №1

-Я открою вам секрет: наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

(Переворачивает лучик) Первый лучик - это (показывает картинку, дети хором отвечают – здоровая пища)

-Зачем человеку еда? (продукты питания помогают человеку расти, придают сил, бодрости).

-Давайте поиграем в игру «**Правильная – неправильная еда**». (перед детьми на мольберте или наборном полотне выставлены картинки с разнообразными продуктами питания)

-В нашем магазине продаются разные продукты. Необходимо выбрать только полезные и объяснить свой выбор.

Н- р: творог укрепляет кости, в апельсине витамины, лук убивает микробы, морковь очень важен для зрения, в рыбе фосфор.

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

И сок морковный пьет.

Очень важен спозаранку

Есть на завтраки овсянку,

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше есть лимон,
Даже если кислый он.

Смотрите, солнышко нас снова зовет к себе.

(Дети подходят к солнышку.)

«От болезней и ангины Нам помогут ... дети договаривают слово(**витамины**)» (воспитатель переворачивает лучик). Назовите какие? витамин А – морковка - очень важен для зрения. В – овсянка- помогаю сердцу, С - лимон и апельсин- укрепляет организм , Д – рыба- укрепляет кости

Ребята смотрите, вот пустая картина. Давайте мы его наполним витаминами.

Присаживайтесь за стол. Перед вами шаблоны овощей и фруктов, мы их разрисуем манкой, а затем перенесем на картину. С чего начнем?

(практическая часть). Ребята, солнышко опять зовет нас к себе. Оставим овощи и фрукты на время, им надо подсохнуть.

-А с этим лучиком нашего здоровья вы хорошо знакомы. (переворачивает лучик, дети отвечают: занятие спортом, зарядка, гимнастика)

-Правильно ребята, физическое здоровье очень важно.

-Чтобы укрепить здоровье проведем зарядку.

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

-Повторяйте движения вместе со мной.(дети под чтение стихотворения выполняют упражнения)

Мы весёлые ребята! Мы ребята дошколята!

Спортом занимаемся, с болезнями не знаем.

Раз-два, два-раз. Много силы есть у нас!

Мы наклонимся сейчас. Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз-два- не зевай. Вместе с нами приседай.

Раз – прыжок! Два – прыжок! Прыгай весело дружок!

Носом глубоко вдохнем – ш-ш-ш-, скажем все потом.

-Следующий лучик нашего здоровья (показывает картинку, дети говорят – **гигиена**)

-Правильно, ведь недаром говорят: «Чистота – залог здоровья»

-Чтобы успешно бороться с витаминами, нам нужны помощники.

-А сейчас предлагаю поиграть в игру «**Мои помощники**».

(игра с мячом- помогите мне отыскать моих помощников- отгадайте загадки).

Гладко, душисто, моет чисто(мыло).

Костяная спинка- жестяная щетинка, с мятной

пастой дружит, нам усердно служит(зубная щетка).

Чтобы сделать нам прическу, нужно иметь...(расческу).

-Молодцы!

Ну а сейчас нам нужно вернуться в нашу творческую мастерскую, несите свои витамины, я помогу их наклеить. Вот какой натюрморт получился!

Давайте посчитаем, сколько всего фруктов и овощей ? Сколько морковок?(яблоко, лимонов, апельсин, свеклы). По сколько их? Как, еще можно сказать?(По два, поровну, одинаковое количество).

5.Итог.

(Воспитатель переворачивает последний лучик)

-А на этом лучике вам пожелание от солнышка:

«Нам здоровья не купить,

За ним нужно всем следить.

Лучше с ранних лет начать,

Ни минуты не терять».

6. Рефлексия.

-Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (дети отвечают)

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

созданы проблемные ситуации, где детям было необходимо показать свои знания и умения. Использование физминуток помогло детям отдохнуть, развлечься и снять напряжение.

На занятии дети были заинтересованы, активны и внимательны, чувствовали себя комфортно. В ходе занятия дети показали умение контролировать свои ответы и ответы других детей, помогать друг другу при затруднениях с ответами. Различные виды деятельности способствовали быстрому повторению и закреплению материала. Материал для занятия был подобран по возрасту, соответствовал их психологическим особенностям и был рационален для решения поставленных целей и задач.

Считаю, что занятие было результативным. Выбранные методы обучения обеспечили мотивацию деятельности, организацию детей на достижение поставленных задач, помогли обобщить и закрепить полученные знания



