

**Конспект
непосредственно образовательной деятельности**

«Где прячется здоровье?»

группа среднего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет)

Ведущая образовательная область - «Здоровье».

Цель: Формировать у дошкольников осознанное отношение к своему здоровью.

Задачи интегрируемых образовательных областей:

1. Учить избирательно относиться к рекламной продукции (Безопасность).
2. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. (Здоровье).
3. Повышать двигательную активность, приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой (Физическая культура).
4. Уточнить знания о полезных свойствах воздуха (Познание).
5. Развивать речевую активность детей, умение общаться в игровых ситуациях (Коммуникация).
6. Прививать детям культурно-гигиенические навыки (Труд).

Оборудование: компьютер; экран; мультимедийный проектор; презентация; емкость с водой, бутылочки и салфетки по количеству детей.

Предварительная работа: беседы о здоровом образе жизни

Ход непосредственно образовательной деятельности

1. Введение в игровую ситуацию.

Воспитатель. Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь (*Дети здороваются*). Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы пожелали друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуй!» Это значит — здоровья желаю. (*Дети рассаживаются на стульчики*).

Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду. «Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселим планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать самое ценное, что есть у человека это — здоровье. Стали думать — куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!»

2. Затруднение в игровой ситуации

Воспитатель. Ребята, итак, где боги спрятали здоровье? (*Ответы детей*). Правильно здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (*Ответы детей*) А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? (*Ответы детей*)

3. Открытие нового знания или умения

Воспитатель. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья — это физические упражнения, или физкультура. *(На модели солнца открывает лучик с надписью физкультура)* .Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?*(Ответы детей)*

Воспитатель. А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? *(Ответы детей)*. Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Выбегайте, вставайте в круг.*(Дети выполняют упражнения под музыку. Затем расслаживаются по местам)*.

Воспитатель. Какие мышцы стали у вас? *(Ответы детей)*.Значит, верно говорят: «Силушка по жилушкам огнем бежит». Скажите мне, почему человек должен заниматься Физкультурой? *(Ответы детей)*.Правильно, физкультура укрепляет здоровье. Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята.

Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите по бутылочке и загляните внутрь. Что там лежит?

Дети. Ничего нет.

Воспитатель. Сейчас мы увидим, что там прячется! Один, два, три — невидимка, из бутылочки беги! Опустите бутылочки в воду. *(Дети опускают бутылочки в емкость с водой и нажимают на них)*.

Воспитатель. Что за невидимка сидел в бутылочке?

Дети. Это воздух.

Воспитатель. Молодцы! Ребята, все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

(Дети глубоко вдыхают и закрывают рот и нос ладошками).

Воспитатель. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? *(Ответы детей)*.Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!»Давайте выполним с вами упражнение на дыхание.

Упражнение на дыхание.

1. «Носик играет». Вдох через нос (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).
2. «Задует свечу на торте». Вдох носом, медленный выдох через рот.
- 3.«Ныряльщики». Делаем вдох ртом. Приседаем (опускаемся под воду), выдох ртом.

Воспитатель. Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? *(Ответы детей)*. Правильно, ребята, чтобы наш

организм обогатился кислородом. Воздух, богатый кислородом, — это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети. Воздух.

(Воспитатель на модели солнца открывает второй лучик с надписью воздух)

4. Воспроизведение нового в типовой ситуации

Воспитатель. Сейчас я хочу показать вам фотографии. Рассмотрите их внимательно и скажите, чем занимаются дети?

Дети. Закаляются.

Воспитатель. Смолоду закалишься — на весь век сгодишься. Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их. *(Ответы детей)* Как вы думаете, для чего люди закаляются?*(Ответы детей)*

Воспитатель. Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит — выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

Дети. Закаливание.

(Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик с надписью закаливание)

Воспитатель. Послушайте пословицу: «Хочешь не хочешь, а есть надо». Зачем человеку еда? Как вы считаете? *(Ответы детей)*

Воспитатель. В магазинах продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте отправимся в магазин и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство.

Игра «В магазин, за покупками»

Воспитатель. Желтая «Фанта» — напиток для франта.

Ребенок. Будешь «Фанту» пить, смотри — растворишься изнутри.

Воспитатель. В мире лучшая награда — это плитка шоколада.

Ребенок. В мире лучшая награда — это ветка винограда.

Воспитатель. Знайте, дамы, господа: «Сникерс» — лучшая еда.

Ребенок. Будешь есть ты «Сникерс» сладкий — будут зубы не в порядке.

Воспитатель. Если много есть горчицы, полетишь быстрее птицы.

Ребенок. Если много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

Воспитатель. Я собою очень горд - я купил сегодня торт.

Ребенок. Фрукты, овощи полезней - защищают от болезней.

Воспитатель. В благодарность «Пепси-коле». Самым умным будешь в школе.

Ребенок. Вкус обманчивый порой, молоко пей, дорогой.

Воспитатель. Дает силы мне всегда очень жирная еда.

Ребенок. Дает силы нам всегда витаминная еда.

Воспитатель. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.

Ребенок. Будешь, часто есть хот-доги — через год протянешь ноги.

Воспитатель. Рыбий жир всего полезней, хоть противный — надо пить!

Ребенок. Он спасет от всех болезней, без болезней лучше жить.

Воспитатель. От простуды и ангины помогают апельсины.

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

5. Повторение

(Дети приобретают в магазине продукты и приносят их в детский сад)

Воспитатель. Я вижу, каждый из вас что-то купил. Тяжело вам держать пакеты? Ставьте их на стол. А чтобы ваши руки стали сильнее давайте выполним пальчиковую гимнастику.

Сжать кольцо поможет нам
Сила с волей пополам.
Станут пальчики сильнее,
А головушка — умнее.

(Дети выполняют гимнастику правой и левой рукой).

Воспитатель. Ребята, покажите мне, что вы купили. Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы знаете и умеете выбирать полезные продукты. Скажите, как же называется четвертый лучик здоровья?

Дети. Полезная еда.

(Воспитатель на модели солнца открывает четвертый лучик с надписью полезная еда)

Воспитатель. Ребята, посмотрите на модель здоровья. У нас остался неоткрытым только один лучик. Хотите узнать, какое имя у последнего лучика? Я его открою, а вы прочитайте, как он называется. *(Воспитатель открывает пятый лучик)*

Воспитатель. Правильно вы прочитали. Пятый лучик здоровья называется «чистота». Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? *(Ответы детей)* Конечно, связаны даже в народе говорят: «Чистота — залог здоровья»?

Воспитатель. Я предлагаю вспомнить правила чистоты. *(Ответы детей)*

7. Итог

Воспитатель. Молодцы! Посмотрите, солнышко улыбается, радуется

за вас. Я уверена, что вы сохраните здоровье, данное вам богами. Давайте вспомним, и нашим гостям напомним, как же называются лучики здоровья?
(*Ответы детей*)

Воспитатель. На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы! А вы, пожалуйста, пожелайте это нашим гостям.

Дети (хором). Будьте здоровы!