

Познавательное развитие (ознакомление с окружающим миром)

Тема: «Как хорошо здоровым быть!»

Цели: Закрепить имеющиеся представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательная: Осознать полезное влияние на здоровье физических упражнений и закаливания. Приучать самостоятельно соблюдать установленный режим дня, с удовольствием совершать гигиенические процедуры. Закрепить знания о полезных продуктах. Дать детям сведения о том, что необходимо одеваться в соответствии со временем года.

Развивающая: Повысить речевую активность, умение составлять рассказ по картинкам.

Воспитательная: Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, вызвать

положительный эмоциональный настрой.

Материалы и оборудование: «Цветик-семицветик»; картинки с режимными моментами, закаливающими процедурами; «чудесный мешочек», в котором лежат мыло, зубная щетка, расческа, зубная паста, мочалка; картинки с изображением одежды для каждого времени года; три сигнала (*красный, желтый, зеленый*) по количеству детей; картинки 4 времен года.

Ход ООД:

Орг.момент

(Дети входят в группу, располагаются полукругом на ковре)

Воспитатель: Давайте мы поздороваемся, подарим частичку своего хорошего настроения

(*сдувают с ладошек воздух*). А теперь, поздороваемся друг с другом:

Скажем «Здравствуйте» руками!

Скажем «Здравствуйте» глазами!

Скажем «Здравствуйте» мы ртом!

Станет радостно кругом.

Беседа по теме:

Воспитатель: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Ребята, а что значит быть здоровым? Здоровый человек - он какой (*веселый, сильный*). А когда человек болеет, то каким становится (*грустным, плаксивым, слабым*). Так что же лучше - быть здоровым или болеть (*ответы детей*).

Воспитатель: Ребята, посмотрите, у нас вырос необыкновенный цветок всего с одним лепестком (дети подходят к цветку, расположенному на мольберте, педагог спрашивает у них, где они читали о похожей ситуации).

Воспитатель: Да, правильно, в сказке В. Катаева «Цветик-семицветик». Девочка Женя потратила все шесть лепестков на исполнение желаний, которые не принесли ей радости, а значит, впустую. И вот, когда остался один лепесток, Женя увидела грустного мальчика Витю - у него болели ноги. Витя не мог бегать и играть с детьми. Жене стало жалко Витю. Она оторвала последний лепесток и сказала: «Лети, лети, лепесток,

Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли,
Быть по- моему вели.
Вели, чтобы Витя стал здоров!»

И в ту же минуту Витя стал здоровым. Он так долго болел и очень хотел стать здоровым и никогда не болеть. Мальчик сказал Жене: «*Если бы волшебница подарила мне цветик-семицветик...*» Только он произнес эти слова, как появилась волшебница. Она подарила детям цветок с семью разноцветными лепестками и на прощание сказала: «Этот цветок поможет вам понять, что такое здоровье и как его следует беречь».

Воспитатель: Ребята, детям цветок подарила волшебница. А мы с вами попробуем сами «*вырастить*» такой цветок здоровья и узнаем, что же необходимо делать, чтобы быть здоровым. Я подготовила для вас несколько заданий, а найти их вам поможет волшебный шарик. Вы будете его бросать и находить мои задания. Ну что, все готовы? Тогда начнем. (*дети кидают шарик и находят конверт с первым заданием*).

Воспитатель: Ребята, здесь лежат буквы. Если вы правильно их расположите на столе, то узнаете, что необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым.

(дети раскладывают пронумерованные буквы по порядку и читают получившееся слово)

Дети: Режим.

Воспитатель: Правильно. А как вы понимаете слова «*Соблюдать режим*»?

Дети: Вовремя ложиться спать, есть, гулять на свежем воздухе, в определенное время играть, заниматься и т. д.

Дидактическая игра «*Расположи по порядку*»

Воспитатель: Расположите картинки по порядку и составьте рассказ по ним.

(дети выполняют задание)

Воспитатель: Мы узнали первое средство для того, чтобы быть здоровым. А вот и первый лепесток.

(дети крепят лепесток и произносят слова)

«К стебельку тебя мы крепим.

Ты расти и расцветай,

Нам здоровья пожелай».

Воспитатель: Продолжаем выполнять задания. Отпускайте наш волшебный шарик (*дети находят следующее задание*).

Воспитатель: Ребята, а как вы понимаете пословицу «*Чисто жить - здоровым быть!*»? Что нужно содержать в чистоте?

Дети: Руки, ноги, лицо, уши, зубы, тело и т. д.

Воспитатель: Я принесла вам чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что же там лежит? (*да*) Отгадайте мои загадки - это предметы помогают

содержать наше тело в чистоте. (в «чудесном мешочке» - мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка, мочалка, полотенце; воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, предмет достается из мешочка)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится (*мыло*)
Вытираю я, стараюсь
После баньки паренька.
Все намокло, все измялось,
Нет сухого уголка (*полотенце*).
Перед сном и после сна
Гигиена всем нужна.
Промыв ушки, глазки, губы,
Очень важно чистить...зубы.
Всех микробов точно плеткой
Выгонит (*зубная щетка*)
От души натрет меня,
Опасаясь, как огня.
Тело в ванной моет ловко,
У нее во всем сноровка.
Ей меня ничуть не жалко,
Вот кусачая (*мочалка*)
Частая, зубастая,
Берегись голова вихрастая (*расческа*)
Если ты со мною дружен,
Врач зубной тебе не нужен.
До бела отчищу зубы.
Пахну мятой, елью, дубом (*зубная паста*)

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом (после прогулки, туалета, игр, общения с животными, поездки в транспорте и т. д.)

Воспитатель: Много грязи вокруг нас.
И она в недобрый час
Приносит нам вред, болезни,
Но я дам совет полезный.

Мой совет совсем несложный:

С грязью будьте осторожны!

Воспитатель: Вот и второй лепесток, который помог нам усвоить, что чистота - залог здоровья!

(*дети крепят лепесток и произносят слова*)

«К стебельку тебя мы крепим.

Ты расти и расцветай.

Нам здоровья пожелай».

Воспитатель: Продолжаем наше занятие, бросайте дальше волшебный шарик (*дети находят новое задание*)

Воспитатель: Отгадайте загадку и узнаете, чем нужно заниматься, чтобы быть здоровым.

Что нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает?
Что нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет?
Стать красивым, как скульптура
Нам поможет...

Дети: Физкультура.

Воспитатель: Какие бывают дети, которые не любят делать зарядку и не любят физкультуру?

Дети: Они слабые, часто болеют, грустные, плохо учатся; у них ничего не получается; они плаксивые и капризные.

Воспитатель: Давайте и мы сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (*потянуться*)
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться, (*движения по тексту*)
Вот и стали мы сильней, (*показать «силу»*)
Здоровей и веселей! (*улыбнуться друг другу*)

Воспитатель: Вот какие молодцы! Так дружно мы позанимались и стали здоровее! Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются каждый день. А вот и еще один лепесток.

(*дети крепят лепесток и произносят свои слова*)

Воспитатель: Играем дальше? Ищите следующее задание.

(*дети с помощью волшебного шарика находят следующий конверт*)

Воспитатель: Ребята, посмотрите внимательно на эти картинки. Что здесь изображено? (*картинки с разной одежды*). Как все это можно назвать одним словом? (*одежда*). Оказывается, ребята, чтобы не болеть, необходимо правильно одеваться. А как вы это понимаете? (*по погоде и с учетом времени года*).

Дидактическая игра «Оденься правильно»

-Что нужно надевать на прогулку зимой? (*весной, летом, осенью*)

(*дети правильно подбирают одежду для каждого времени года*)

Игра-пантомима «Я умею одеваться» (*дети показывают последовательность одевания*)

Воспитатель: Молодцы, ребята. Все правильно выполнили задания. А новый лепесток помог запомнить нам, что нужно одеваться по погоде.

(дети крепят лепесток и произносят свои слова; затем снова бросают шарик и находят новое задание).

Воспитатель: Недавно мы с вами рисовали продукты, которые вы любите. Многие из вас изобразили то, что не является полезным, хотя и вкусным. После этого мы с вами побеседовали и выяснили, что все полезные продукты снабжают наш организм энергией. А для чего нашему организму нужна энергия?

Дети: Чтобы двигаться, играть, заниматься; они помогают организму расти.

Воспитатель: Давайте еще раз закрепим, какие продукты полезны для нашего организма, а какие нет.

(работа с презентацией на ноутбуке- дидактическая игра «Полезно и бесполезно»)

Воспитатель: Я буду называть продукт. Если он полезный, вы хлопаете в ладоши, а если вредный для организма, то закрываете руками свои глаза).

(перечисляются полезные продукты-фрукты, овощи, рыба, молочные продукты и т. д. ; вредные продукты - торт, конфеты, газированные напитки, чипсы и т. д)

Воспитатель: Молодцы, все справились с заданием. Вот и последний лепесток. Он помог нам усвоить, что пища должна быть полезной.

(дети крепят лепесток и говорят свои слова)

Воспитатель: Вот мы и вырастили «Цветок здоровья», а также узнали, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Давайте еще раз повторим, что же нужно для здоровья?

Дети: Соблюдать режим дня, правильно одеваться, правильно питаться, заниматься физкультурой, содержать свое тело и одежду в чистоте.

Воспитатель: И я вижу на ваших лицах улыбки. А ведь улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. Доброго вам здоровья! А «Цветик-семицветик»будет и дальше напоминать нам основные правила здорового образа жизни. Спасибо вам всем за хорошую работу .