

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Трубчевский детский сад
комбинированного вида «Дельфин»

**Конспект организованной образовательной
деятельности в подготовительной группе
на тему
«Расти здоровым!»**

**Подготовила:
Кулагина М. Г., воспитатель
высшей квалификационной категории**

**г. Трубчевск
2022**

Цель: систематизировать знания детей о здоровом образе жизни и формировать умения заботиться о своём здоровье.

Программное содержание: познакомить детей со способами укрепления здоровья, обобщить знания о влиянии на здоровье соблюдение правил личной гигиены, свежего воздуха, режима дня, правильного питания, о вредных продуктах, двигательной активности, хорошего настроения; развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни; воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.

Интеграция образовательных областей:

Социально-коммуникативное развитие: формирование у детей положительного эмоционального настроения внутри коллектива; учить высказывать свою точку зрения, слушать сверстников и поддерживать беседу.

Познавательное развитие: закрепить в сознании детей признаки здорового образа жизни.

Речевое развитие: активация словарного запаса детей.

Физическое развитие: способствовать сохранению и укреплению физического и психического **здоровья** детей средствами физкультминутки.

Оборудование: солнце; лучи - способы укрепления здоровья; рисунки (расческа, зубная щетка, мыло, полотенце, носовой платок, зубная паста); полиэтиленовые пакеты для каждого ребенка; изображения спортсменов; две корзины с рисунками «полезных и вредных продуктов»; картинки эмоций; солнышко для каждого ребенка; смайлики.

Содержание ООД

1. Организационное начало Эмоциональный настрой

Воспитатель:

- Придумано кем-то просто и мудро.

При встрече здороваться:

- Доброе утро!

Доброе утро, солнцу и птицам.

Доброе утро, улыбчивым лицам.

И каждый становится

Добрым, доверчивым.

Доброе утро длится до вечера!

Воспитатель:

- Давайте хором поздороваемся.

- Вы сказали всем «здравствуйте», а что это слово значит? *(ответы детей)*

- Когда люди здороваются, они желают здоровья друг другу.

- Как гласит одна поговорка «Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми».

- А теперь давайте мы с вами пожелаем здоровья друг другу

(дети стоят в кругу, передают мяч и здороваются с соседом «Здравствуй, Ульяна!» и т.д.)



Воспитатель:

- Ребята, я расскажу вам старую легенду «Где прячется наше здоровье?»

Легенда

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

2. Постановка цели

Воспитатель:

- Ребята, а что значит быть здоровым? *(ответы детей)*

- Давайте с вами разберемся в этом вопросе.

- Я открою вам маленький секрет. Наше **здоровье** можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков.

- Чтобы прикрепить каждый лучик к нашему солнцу, вы должны выполнить несколько заданий.

3. Основная часть

Первое задание

Воспитатель:

- Вам нужно найти предмет, ответив на загадки.

(отгадав загадку, дети ставят картинку отгадки на наборное полотно)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

Красивая, ароматная

И на вкус приятная,
На йогурт похожа,
Но для еды не пригожа.
Только в рот её возьмёшь,
Добела зуб ототрёшь. *(Зубная паста)*

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*



Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*



Целых двадцать зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расческа)



- Ребята, можно ли все эти предметы кому-нибудь одолжить? (нет)
- Почему? (ответы детей)

- Как они называются? (*предметы личной гигиены*)
- Это, ребята, наши друзья!
Свой день начинать, без них нам нельзя.
Они всегда нам рады служить,
Но их никому нельзя одолжить.
Иметь должен каждый **индивидуально**,
Иначе здоровье сберечь **нереально**.

(*прикрепляем первый лучик нашего здоровья - соблюдение правил личной гигиены*)

Второе задание

Экспериментальная деятельность

Воспитатель:

- Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, мы с вами проведём небольшой опыт **с полиэтиленовым пакетом**.
- Возьмите полиэтиленовый пакет. Что в нём? (*он пуст.*)
- Его можно сложить в несколько раз. Смотрите, какой он тоненький стал.



- Теперь развернем пакет, вращаем его в разные стороны и закручиваем его.
- Пакет похож на подушку, в нём что-то появилось, но пакет прозрачен.



- Что же в наших пакетах? *(ответы детей)*
- Теперь развяжем пакет и выпустим из него воздух. Пакет опять стал тоненьким. Воздух невидимый, но он окружает нас повсюду.
- Для чего человеку нужен воздух? *(ответы детей)*
- Ребята, а если мы будем стоять возле человека, который курит. Что происходит с воздухом? *(ответы детей)*
- Именно чистый воздух нужен человеку для жизни и здоровья.
- Ребята, без еды человек может прожить 5 недель, без воды - 5 дней, а без воздуха - не больше 5 минут. Без дыхания нет жизни.
- Давайте проверим, так ли это.
- Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте рот и нос.



- Что вы почувствовали? Почему вы долго не смогли находиться в таком состоянии? *(ответы детей)*

- Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просила, пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

- Когда воздух чист и свеж, дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.

*(прикрепляем следующий лучик нашего здоровья - **воздух**)*

Третье задание

(на доске картинки спортсменов)

Воспитатель:

- Переходим к следующему заданию.

- Кто здесь изображён? *(спортсмены)*

- Кто такие спортсмены? *(люди, которые занимаются спортом)*

- Какие виды спорта вы знаете? *(ответы детей)*

- Зачем нужно заниматься спортом и физкультурой? *(ответы детей)*

- Физкультура, движение – это жизнь.

- Кто спортом занимается, с болезнями не знает.



- Чтобы нам с вами укрепить своё здоровье, мы немного разомнёмся.

Физкультминутка «Весёлая зарядка»

Плечи выше мы поднимаем, а потом их опускаем.

(поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим, и рывки мы выполняем.

(руки перед грудью, рывки руками)

Сейчас подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно.

(прыжки на месте)

Мы колени поднимаем – шаг на месте выполняем.

(ходьба на месте)

От души мы потянулись,

(потягивание – руки вверх и в стороны)

И на место мы вернулись.

Воспитатель:

- Вот, ребята, вы говорили, что ещё нужно закаляться.

- А как это нужно делать? *(ответы детей)*

- Послушайте стихотворение про закаливание, прочтут нам наизусть ребята.

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых настоящий.

Чаще окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Руки мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

Воспитатель:

- Мы в детском саду с вами проводим много процедур, направленных на укрепление организма. Давайте их вспомним. (*зарядка, комплексы самомассажа, гимнастика после сна и другие*)

- Но все это необходимо проводить не только в детском саду, но и дома.

- Как вы думаете, какой следующий лучик мы прикрепим к нашему солнышку?
(ответы детей)

(прикрепляем следующий лучик нашего здоровья - занятия спортом)

Четвёртое задание

Воспитатель:

- А чтобы узнать, какой следующий лучик нам нужно прикрепить к солнышку, вам нужно мне рассказать, что такое режим дня.

- Как вы думаете, что такое режим дня? *(ответы детей)*

- Всё правильно, режим дня – это когда выполняются дела в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, игр, сна и ухода домой.

- Чем помогает режим нам? *(ответы детей)*

- Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, чётко по времени в течение дня.



- Как вы думаете, какой лучик мы прикрепим к нашему солнышку?
(ответы детей)

(прикрепляем следующий лучик нашего здоровья - режим дня)

Пятое задание

Воспитатель:

- А сейчас мы с вами поиграем, и вы сможете сказать, как называется ещё один лучик нашего здоровья.

- В магазинах продают много разных продуктов, если бы мамы попросили вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты?

- Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

- Вам нужно разделить на две команды. Одна команда будет собирать в корзину полезную еду, а другая команда – вредную еду.

Игра «Собери корзину»



(рисунки вредных и полезных продуктов нужно разложить в две корзины; дети делятся на две команды: одна собирает вредные продукты, другая полезные; воспитатель оценивает итог игры)



Воспитатель:

- А как вы думаете, почему все эти продукты называются полезными? Что в них содержится? *(разные витамины, полезные вещества)*

- Именно витамины делают продукты полезными, от таких продуктов у человека прибавляется здоровье, а ребёнок начинают быстро расти, укрепляются зубы и кости, человек реже болеет простудными заболеваниями.

- А почему вы положили алкоголь, сигареты, наркотики, конфеты, мороженое, шоколад в корзину с вредными продуктами? *(ответы детей)*

- Все правильно, ребята, от таких продуктов у человека портится здоровье, ухудшается зрение, плохо работают внутренние органы у человека, зубы разрушаются, тяжело дышать становится человеку, который курит, появляется отдышка, часто болеет.

- Так какой же следующий лучик нашего здоровья? *(ответы детей)*

*(прикрепляем следующий лучик нашего здоровья - **полезная, витаминная еда**)*



Шестое задание

(на доске смайлики с разными эмоциями)

Воспитатель:

- Посмотрите на доску, какое настроение вам больше всего нравится?

(ответы детей)

- Почему? *(ответы детей)*



- Человек может радоваться и огорчаться, плакать и смеяться. От того какое у человека настроение, зависит его здоровье. Улыбка – это залог хорошего настроения и крепкого здоровья. Улыбаясь, мы дарим себе и другим здоровье и радость. Если человеку грустно или у него плохое настроение ему необходимо помочь.

- Так какой же лучик мы прикрепим к нашему солнышку.

(прикрепляем следующий лучик нашего здоровья - хорошее настроение)



4. Подведение итогов

Воспитатель:

- Ребята, давайте поиграем в игру «Что такое хорошо и что такое плохо».
- Вы если согласны с утверждением, то говорите «да», а если не согласны, то отвечаете «нет».

(дети отвечают на вопрос да или нет)

- На столе лежит еда. Руки надо вымыть?
- Режим соблюдать полезно?
- Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?
- Часто улыбаться – это хорошо?
- Алкоголь полезен?
- Жарко. На ребёнке надет свитер тёплый. Он закалённый по-вашему?
- Сигареты курить вредно?
- А наркотики употреблять полезно?
- Физкультурой заниматься - это хорошо?



- А теперь посмотрите на наше солнышко. Оно улыбается, радуется за вас, потому что мы выяснили, что же нужно делать человеку, чтобы сохранить своё здоровье.

- Давайте повторим, что нужно делать, чтобы вырасти здоровым? Что вам запомнилось больше всего? *(ответы детей)*

- Чтобы вы не забыли всё то, о чём мы с вами говорили, я подарю вам маленькие солнышки.



- Мне очень понравилось сегодня с вами работать, вы все молодцы.
- А теперь мне хотелось бы, чтобы вы выбрали смайлик и прикрепили его к нашему солнышку.
- Если вам что-то не понравилось – грустный смайлик.
- Если вы довольны, узнали что-то новое – весёлый смайлик.



(дети прикрепляют смайлики к солнышку)