

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому  
развитию воспитанников № 121

МБДОУ – детский сад № 121

---

620085, г.Екатеринбург, ул.Братская, 16а тел/факс (343) 297-20-14

**Конспект**  
**Непосредственно - образовательной деятельности**  
**«Здоровье»**

для детей старшего дошкольного возраста  
тема: **«Путешествие в страну здоровья».**



**Воспитатель:**  
**Копылова Людмила Александровна**

г. Екатеринбург

2016 г

**Цель:** Расширять представления детей о том, что здоровье - главная ценность человеческой жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:** Продолжить знакомить детей с тем, как устроено тело и организм человека.

Помочь детям лучше понять, как нужно заботиться о своем здоровье, разбираться о причинах болезни.

Учить осознанно относиться к своему питанию, отличать полезные продукты от неполезных.

Знакомить детей с тем как витамины влияют на организм человека.

Расширять имеющиеся у детей знания об использовании человеком лекарственных растений.

**Развивающие:** развивать воображение, творческие способности, индивидуальное самовыражение детей, связную речь.

**Коррекционные:** Развивать внимание, словесно - логическое мышление, мелкую моторику.

Совершенствовать подвижность артикуляционной моторики, формировать навыки правильного рационального дыхания.

**Воспитательные:** воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Материал:** кукла Здрасик, зеркало. Иллюстративный материал - плакаты «Строение тела человека», пособие «Продукты питания», «Лекарственные растения». Коробочки с лекарственными растениями ромашкой, мать и мачехой, шиповником, подорожником. Для показа процесса растворения сахара в воде - прозрачный стакан, ложечка. Карточки с названием витаминов А,В,С, D.

Силуэты тела человека, фломастеры, цветные карандаши.

**Предварительная работа:** Рассматривание анатомического атласа. Беседы «Чтобы стать здоровым», «Изучаем свой организм», «Микробы и вирусы», «Витамины и здоровый организм»

**Дидактические игры:** «Угадай настроение», «Собери человечка», «Полезно - неполезно».

Чтение справочной литературы. Л. В. «Букварь здоровья», Г.К. Зайцев «Уроки здоровья»

Загадывание и разгадывание загадок о продуктах питания

Разучивание пальчиковых игр, точечного массажа.

### **Ход непосредственно образовательной деятельности**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! А почему я поздоровалась с вами сегодня уже второй раз? Что это за волшебное слово? Я пожелала вам здоровья.

*(Дети стоят вокруг воспитателя)*

Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй маленький дубок!

Мы живем в одном краю

Всех я вас приветствую!

*(с пальчиками правой руки по очереди «здороваются» пальчики левой руки, похлопывая друг друга кончиками).*

Произнесите и вы это удивительное русское слово вслух. Когда мы его произносим, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья.

**Воспитатель:** Ребята, что у человека самое дорогое на свете? Ответить на этот вопрос нам поможет волшебное зеркальце *(дети поочередно смотрятся в предложенное зеркало).*

Что вы в нем увидели?

Дети: себя.

Когда у вас хорошее настроение?

Дети: когда мы здоровы.

Так что же дороже всего на свете?

Дети: наше здоровье.

**Воспитатель:** Скажите, кто из вас болел в этом году? А знаете ли вы, почему это произошло? Правильно. В ваш организм попали микробы.

### **Игра с мячом «Болезнь - здоровье»**

*(Дети стоят по кругу)*

**Воспитатель:** я буду называть, как выглядят части тела у здорового человека, а вы должны не только ответить, как они выглядят у человека, который болен, но и поймать мяч. Отвечайте:

Глаза у здорового человека веселые, а у больного человека.

Дети отвечают - грустные *(отвечают и ловят мяч)*,

Голос звонкий, а у больного человека?

*(дети - тихий),*

Нос сухой, а больного человека?

*(дети - мокрый),*

Глаза счастливые, а у больного человека?

*(дети - несчастные),*

Настроение хорошее, а когда человек болен?

*(дети - плохое).*

**Воспитатель:** Ребята, как могут попасть микробы в наш организм?

Ответы детей: через грязные руки, по воздуху при кашле.

**Воспитатель:** Как можно бороться с микробами?

Ответы детей: мыть руки.

**Воспитатель:** Как часто надо мыть руки?

**Воспитатель:** Какими предметами и вещами можно пользоваться всем вместе, а какими только одному?

### **Игра «Можно - нельзя».**

*(Дети стоят вокруг воспитателя).*

**Воспитатель:**

Полотенце, карандаши, кисточка. Носовой платок, зубная щетка, книга, расческа. Ключи, зубная паста, игрушки.

**Воспитатель:** Ребята, какое волшебное заклинание мы знаем?

Ответы детей: «От простой воды и мыла у микробов тает сила»

**Воспитатель:** Молодцы, правильно! Борьба с микробами и болезнями нам помогают целебные звуки. Какие?

Если у нас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню. Давайте приложим руку к горлу и произнесем 3-3-3 (*дети выполняют упражнение*).

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками, приложите ладонь к груди, произносим ж-ж-ж.

А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн, произносим с-с-с.

**Воспитатель:** Ребята, как можно помочь своему организму стать крепким и здоровым?

**Ответы детей** - заниматься спортом, гулять на свежем воздухе.

**Воспитатель:** Совершенно верно. А мы еще умеем делать точечный массаж.

(*Дети выполняют комплекс точечного массажа по А. А. Уманской*).

**Воспитатель:** Ребята, есть на свете страна Здоровья. В этой стране живут учителя здоровья, самого главного из них зовут Здрасиком. Я получила от него письмо: «Дорогие ребята! Я узнал, что вы очень многое знаете про свое здоровье, о том, как надо его беречь и укреплять. А не хотите ли вы тоже стать учителями здоровья?»

Ответы детей - хотим.

**Воспитатель:** Ну, тогда нам надо попасть в эту страну Здоровья. Я вам предлагаю стать воздушными шариками.

**Упражнение на дыхание:**

**Воспитатель:** Вдохнули носом глубоко, выдох через рот, надуваем шарик, не торопитесь. Дышим и представляем себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

**Мини - этюд «Воздушные шарики».**

(*Дети, выполняя упражнение, «превращаются» в воздушных шариков и разлетаются в разные стороны*).

**Воспитатель:** полетели легкие, разноцветные шарики, разлетелись кто куда в разные стороны, ветер то сильнее, то тише, шарики летят то быстрее, то медленнее. Остановились, закрыли глаза.

**Воспитатель:** «Раз, два, три - вот опять ребята мы».

**Воспитатель:** Вот ребята мы с вами и попали в страну Здоровья. Нас встречает главный ее учитель Здрасик.

*(Воспитатель показывает куклу Здрасика, от его имени беседует с детьми).*

**Воспитатель:** Здрасик очень рад нас видеть в стране Здоровья, он спрашивает - правда ли мы хотим стать учителями здоровья. Чтобы стать учителями здоровья - надо отгадать загадку и ответить на его вопросы.

Загадка - «Он на свете всех сильней, потому что всех умней».

Ответы детей: человек.

**Воспитатель от имени Здрасика-** молодцы отгадали, это человек.

**Воспитатель от имени Здрасика:** а знаете ли вы, из каких частей состоит тело человека?

**Воспитатель:** мы не только расскажем, но еще и покажем.

*(воспитатель предлагает детям выполнить упражнения с элементами массажа согласно тексту).*

**Упражнение с элементами массаж:**

«Головушка - соловушка, лобик - бобик,

Глазки - краски, реснички - сестрички,

Носик - абрикосик, щечки - комочки,

Губочки - дудочки, ушки - неслушки,

Шейка - индейка, грудочка - уточка,

Спинка - тростинка, пузик- арбузий,

Коленки - поленки, ножки-сапожки.

**Воспитатель от имени Здрасика:** А знаете ли вы, что умеет делать ваше тело?

Ответы детей - дышать, говорить, есть, пить, видеть, двигаться.

**Воспитатель:** да ребята и помогают ему в этом наши помощники, которые мы видим - руки, глаза, уши, ноги. Но есть и невидимые нам помощники. Что это за помощники?

Ответы детей - сердце, легкие, желудок.

*(Дети показывают их на плакате, выставленном на мольберте).*

**Воспитатель от имени Здрасика** предлагает оживить человечков.

*Детям предлагаются силуэты человечков, цветными карандашами или фломастером нарисовать на них сердце, легкие, желудок.*

*(Дети подходят к столам и выполняют задание).*

**Воспитатель от имени Здрасика:** молодцы дети, выполнили задание правильно.

**Воспитатель:** Самый главный помощник нашего тела? Кто из вас знает?

Сердце - наш мотор. Он заставляет кровь двигаться по нашему организму.

**Упражнения имитационного характера «Сердце», «Легкие», «Желудок».**

*(Дети стоят вокруг воспитателя)*

Давайте встанем в круг, положим руки на плечи друг друга, представим, что мы все - это одно большое сердце. Вот оно забилося медленно тук- тук-тук(3 шага вперед,3 шага назад). А теперь чуть побыстрее (4 шага назад,4 шага вперед). А теперь человек заволновался, и его сердце забилося часто - часто (7шагов ваперед,7 шагов назад). Давайте успокоимся, и наше сердце забьется ритмично.

Сердце работает, если в сердце поступает кислород. А помогают ему в этом легкие.

Представьте, что вы легкие.

Давайте образуем два вытянутых овала и немножко наклонимся вперед.

Все дружно вдохнули, легкие расширились,

выдохнули, легкие сжались.

Подышите, послушайте дыхание друг.

Глубокий вдох и выдох.

Наш организм не может жить без пищи. Пища переваривается в желудке.

Встаньте все в круг. Но за руки не беритесь. Представьте, что мы все - желудок. Согнули руки в локтях перед собой. В желудок поступила пища, давайте попробуем ее переварить. Сначала ее надо расщепить на мелкие кусочки, потом истереть ее очень мелко, так мелко, чтобы она могла всосаться в желудочек. Помогает в этом желудочный сок, он растворяет пищу. Сейчас мы с вами проведем опыт.

*(Дети садятся на стульчики).*

**Проведение опыта "вода желудочный сок в ней растворяем сахар».**

**Воспитатель:** вот так растворяет желудочный сок пищу в желудке.

**Воспитатель от имени Здрасика:** Ребята, а какой должна быть наша пища.

Ответы детей: полезной.

**Воспитатель от имени Здрасика:**

Давайте поиграем в игру «Полезное - неполезное». Я буду называть продукты полезные, вы поднимайте руку, если неполезные - руку поднимать не надо.

Капуста, конфеты, морковь, торт, яблоко, мороженое, мясо, чипсы.

**Здрасик:** Какие витамины есть в продуктах.

Ответы детей: А,В, С, D.

**Здрасик:** Кто из вас расскажет стихи о полезных продуктах.

*(Дети читают стихи):* «Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет»

«Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам».

«От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он».

**Воспитатель:** Витамин С делает наш организм здоровым.

Витамин D укрепляет наши кости. В каких продуктах они есть?

*(Дети называют продукты в которых есть витамины А,В,С, D).*

Здрасик хвалит детей за правильные ответы. Ребята, а у меня в моей аптеке есть коробочки с лекарственными травами. Как называется трава в этой коробочке?

Ответы детей: ромашка.

**Воспитатель:** Для чего отваром ромашки полощут горло, промывают ранки?

Ответы детей: для того чтобы оно не болело.

**Воспитатель:** Какое лекарственное растение называют зеленым бинтиком?

Ответы детей: Подорожник.

**Воспитатель:** Здрасик приготовил для вас отвар из шиповника. В нем много витамина С, он поможет укрепить наш организм.

**Воспитатель:** Здрасику вы очень понравились, вы много знаете, можете стать хорошими учителями здоровья. Он дарит нам большую книгу «Уроки здоровья».



Ребята, что вы сегодня узнали нового, о чем вы поделитесь со своими друзьями? Молодцы, вы сегодня отлично поработали. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Ведь радостное настроение и улыбка помогают нашему здоровью.

Здравствуй, ребята! А почему я поздоровалась с вами сегодня уже второй раз? Что это за волшебное слово? Я пожелала вам здоровья.

Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй маленький дубок!

Мы живем в одном краю

Всех я вас приветствую!

Произнесите и вы это удивительное русское слово вслух. Когда мы его произносим, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья.

**Воспитатель:** Ребята, что у человека самое дорогое на свете? Ответить на этот вопрос нам поможет волшебное зеркальце.

Что вы в нем увидели?

Когда у вас хорошее настроение?

Так что же дороже всего на свете?

**Скажите, кто из вас болел в этом году? А знаете ли вы, почему это произошло? Правильно. В ваш организм попали микробы.**

Я буду называть, как выглядят части тела у здорового человека, а вы должны не только ответить, как они выглядят у человека, который болен, но и поймать мяч. Отвечайте:

Глаза у здорового человека веселые, а у больного человека.

Дети отвечают - грустные

Голос звонкий, а у больного человека?

Нос сухой, а больного человека?

Глаза счастливые, а у больного человека?

Настроение хорошее, а когда человек болен?

**Ребята, как могут попасть микробы в наш организм?**

**Воспитатель:** Как можно бороться с микробами?

**Воспитатель:** Как часто надо мыть руки?

**Воспитатель:** Какими предметами и вещами можно пользоваться всем вместе, а какими только одному?

**Игра «Можно - нельзя».**

Полотенце, карандаши, кисточка. Носовой платок, зубная щетка, книга, расческа. Ключи, зубная паста, игрушки.

**Воспитатель:** Ребята, какое волшебное заклинание мы знаем?

«От простой воды и мыла у микробов тает сила»

**Воспитатель:** Борьба с микробами и болезнями нам помогают **целебные звуки**. Какие?

Если у нас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню. Давайте приложим руку к горлу и произнесем 3-3-3 (*дети выполняют упражнение*).

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками, приложите ладонь к груди, произносим ж-ж-ж.

А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн, произносим с-с-с.

**Воспитатель:** Ребята, **как можно помочь своему организму стать крепким и здоровым?**

- заниматься спортом, гулять на свежем воздухе.

**Воспитатель:** Совершенно верно. А мы еще умеем делать точечный массаж.

**Воспитатель:** Ребята, есть на свете страна Здоровья. В этой стране живут учителя здоровья, самого главного из них зовут Здрасиком. Я получила от него письмо: «Дорогие ребята! Я узнал, что вы очень многое знаете про свое здоровье, о том, как надо его беречь и укреплять. А не хотите ли вы тоже стать учителями здоровья?»

**Воспитатель:** Ну, тогда нам надо попасть в эту страну Здоровья. Я вам предлагаю стать воздушными шариками.

### **Упражнение на дыхание:**

Вдохнули носом глубоко, выдох через рот, надуваем шарик, не торопитесь. Дышим и представляем себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

### **Мини - этюд «Воздушные шарики».**

полетели легкие, разноцветные шарики, разлетелись кто куда в разные стороны, ветер то сильнее, то тише, шарики летят то быстрее, то медленнее. Остановились, закрыли глаза.

«Раз, два, три - вот опять ребята мы»

.

Вот ребята мы с вами и попали в страну Здоровья. Нас встречает главный ее учитель Здрасик.

Здрасик очень рад нас видеть в стране Здоровья, он спрашивает - правда ли мы хотим стать учителями здоровья. Чтобы стать учителями здоровья - надо отгадать загадку и ответить на его вопросы.

Загадка - «Он на свете всех сильней, потому что всех умней».

**Воспитатель от имени Здрасика-** молодцы отгадали, это человек.

**Воспитатель от имени Здрасика:** а знаете ли вы, из каких частей состоит тело человека?

**Воспитатель:** мы не только расскажем, но еще и покажем.

### **Упражнение с элементами массаж:**

«Головушка - соловушка, лобик - бобик,

Глазки - краски, реснички - сестрички,

Носик - абрикосик, щечки - комочки,

Губочки - дудочки, ушки - неслушки,

Шейка - индейка, грудочка - уточка,

Спинка - тростинка, пузик- арбузий,

Коленки - поленки, ножки-сапожки.

**Воспитатель от имени Здрасика:** А знаете ли вы, что умеет делать ваше тело?

Ответы детей - дышать, говорить, есть, пить, видеть, двигаться.

**Воспитатель:** да ребята и помогают ему в этом наши помощники, которые мы видим - руки, глаза, уши, ноги. Но есть и невидимые нам помощники. Что это за помощники?

Ответы детей - сердце, легкие, желудок.

*(Дети показывают их на плакате, выставленном на мольберте).*

**Воспитатель от имени Здрасика** предлагает оживить человечков.

**Воспитатель от имени Здрасика:** молодцы дети, выполнили задание правильно.

**Воспитатель:** Самый главный помощник нашего тела? Кто из вас знает?

Сердце - наш мотор. Он заставляет кровь двигаться по нашему организму.

Давайте встанем в круг, положим руки на плечи друг друга, представим, что мы все - это одно большое сердце. Вот оно забилося медленно тук- тук-тук(3 шага вперед,3 шага назад). А теперь чуть побыстрее (4 шага назад,4 шага вперед). А теперь человек заволновался, и его сердце забилося часто - часто (7шагов ваперед,7 шагов назад). Давайте успокоимся, и наше сердце забьется ритмично.

**Сердце работает, если в сердце поступает кислород. А помогают ему в этом легкие.**

**Представьте, что вы легкие.**

Давайте образуем два вытянутых овала и немножко наклонимся вперед.

Все дружно вдохнули, легкие расширились,  
выдохнули, легкие сжались.

Подышите, послушайте дыхание друг.

Глубокий вдох и выдох.

Наш организм не может жить без пищи. Пища переваривается в желудке.

Встаньте все в круг. Но за руки не беритесь. Представьте, что мы все - желудок. Согнули руки в локтях перед собой. В желудок поступила пища, давайте попробуем ее переварить. Сначала ее надо расщепить на мелкие кусочки, потом истереть ее очень мелко, так мелко, чтобы она могла всосаться в желудочек. Помогает в этом желудочный сок, он растворяет пищу. Сейчас мы с вами проведем опыт.

**Проведение опыта "вода желудочный сок в ней растворяем сахар».**

**Воспитатель:** вот так растворяет желудочный сок пищу в желудке.

**Воспитатель от имени Здрасика:** Ребята, а какой должна быть наша пища.

Давайте поиграем в игру «Полезное - неполезное». Я буду называть продукты полезные, вы поднимайте руку, если неполезные - руку поднимать не надо.

Капуста, конфеты, морковь, торт, яблоко, мороженое, мясо, чипсы.

**Здрасик:** Какие витамины есть в продуктах.

Ответы детей: А,В, С,Д.

**Воспитатель:** Витамин С делает наш организм здоровым.

Витамин D укрепляет наши кости. В каких продуктах они есть?

Здрасик хвалит детей за правильные ответы. Ребята, а у меня в моей аптеке есть коробочки с лекарственными травами. Как называется трава в этой коробочке?

Ответы детей: ромашка.

**Воспитатель:** Для чего отваром ромашки полощут горло, промывают ранки?

**Воспитатель:** Какое лекарственное растение называют зеленым бинтиком?

Ответы детей: Подорожник.

**Воспитатель:** Здрасик приготовил для вас отвар из шиповника. В нем много витамина С, он поможет укрепить наш организм.

**Воспитатель:** Здрасику вы очень понравились, вы много знаете, можете стать хорошими учителями здоровья. Он дарит нам большую книгу «Уроки здоровья».

Ребята, что вы сегодня узнали нового, о чем вы поделитесь со своими друзьями? Молодцы, вы сегодня отлично поработали. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Ведь радостное настроение и улыбка помогают нашему здоровью.