

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.

Здравствуйтесь, 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.