

МБДОУ «Детский сад «Жемчужинка»

Конспект ООД ТЕМА: «Где живет здоровье?»

Подготовила и провела воспитатель : Гаврилова Е.А.

2018 год.

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ: социально-коммуникативное, познавательное, речевое, физическое развитие.

ЦЕЛЬ: способствовать развитию умений дошкольников обобщать полученные знания, проводить анализ, синтез, сравнения, делать выводы.

ЗАДАЧИ.

Обучающая: формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, о правилах поведения в быту и на улице, уточнить знания дошкольников о воздухе, питании, уточнить знания о витаминной ценности продуктов, ознакомить со свойствами цветов во время цветотерапии.

Развивающая: развивать логическое мышление, внимание, воображение, связную речь дошкольников; укреплять мышцы тела.

Воспитательная: воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, усидчивость, трудолюбие.

Предварительная работа: закрепить знание цветового спектра, беседы о правилах безопасного поведения в быту, о правилах дорожного движения.

Словарная работа: активизировать речь детей по теме, обогащать словарный запас детей.

Оборудование и материал: два цветка из цветного картона, воздушные шары по количеству детей, стаканчики с водой по количеству детей, цветные круги по количеству детей, стаканчики с соком для каждого ребенка, порезанные на порционные кусочки сырые овощи и фрукты, плакаты **«Вредные и полезные продукты питания»**, **«Витамины и продукты, в которых они содержатся»**, **«Правила безопасного поведения»**.

ХОД

ВОСПИТАТЕЛЬ: Здравствуйте, ребята! Доброе утро!

ДЕТИ. Здравствуйте! Доброе утро!

ВОСПИТАТЕЛЬ. Ребята, сейчас мы не только поздоровались, но и пожелали друг другу здоровья. А как по вашему, что такое здоровье?

ДЕТИ. Это когда мы не боимся.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Ребята, а вы считаете себя здоровыми? Когда можно сказать, что человек здоров?

ДЕТИ. Когда у него ничего не болит, когда он не пьет таблетки.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Ребята, сейчас я хочу вам открыть тайну. Здоровый человек похож на красивый цветок, на который приятно смотреть, который радуется солнышку, у которого красивые лепестки. Вот и наше здоровье можно сравнить с красивым цветком. *(ПОКАЗЫВАЕТ ЦВЕТОК ИЗ БУМАГИ С РАЗНОЦВЕТНЫМИ*

ЛЕПЕСТКАМИ) Посмотрите, какой он красивый, какие у него яркие лепестки. А что надо цветку, что бы он был здоров?

ДЕТИ. Солнце, тепло, вода.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Правильно, ребята. А вот у этого цветка пока нет лепестков. Они появятся, цветок станет красивым и здоровым если вы мне поможете определить, что же нам необходимо, чтобы не болеть. Я вам предлагаю ненадолго превратиться в фокусников. Согласны?

ДЕТИ. Да.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Тогда первый фокус. Возьмите воздушные шарики, надуйте их. Какие они?

ДЕТИ. Большие, красивые, яркие, разноцветные.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Ребята, а знаете, что в шарах у нас сидит невидимка. Давайте его выпустим. Отпустите шары. Раз, два, три, невидимка, беги. Что произошло?

ДЕТИ. Шары сдулись.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Правильно, мы выпустили невидимку. Какой невидимка был в шарах?

ДЕТИ. Из них вышел воздух.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Какие они стали?

ДЕТИ. Некрасивые.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Правильно. Человеку, как и шарам, как и другим живым существам для здоровья нужен воздух. Для красоты и здоровья нужен кислород, который содержится в воздухе, без которого человек не может дышать, а значит и жить. Ребята, сделай глубокий вдох. Что вы чувствуете? Так что же нам надо для здоровья?

ДЕТИ. Воздух, кислород.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Молодцы, ребята!

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

ВОСПИТАТЕЛЬ. Ребята, давайте возьмемся за руки. Отходим назад и надуваем наш шар. Посмотрите какой большой шар мы надули (*должен образоваться большой круг*), а теперь идем вперед и сдуваем наш шар медленно-медленно (*2 шаг – сдуваем быстро, 3 шаг – сдуваем чередуя медленно и быстро*).

Чтобы быть здоровыми нам нужен?

ДЕТИ. Воздух.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Посмотрите, ребята, у нашего цветка появился первый лепесток. Это воздух, он прозрачный, а значит наш лепесток будет белый. Цветок

оживает. (*ПРИКРЕПЛЯЕТСЯ К ЖЕЛТОМУ КРУГУ ПЕРВЫЙ ЛЕПЕСТОК БЕЛОГО ЦВЕТА*)

ДЕТИ. Вода.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Правильно. Для здоровья нашему цветку нужна вода, а нам нужно хорошо питаться. Ребята, а все ли продукты питания полезны для нашего здоровья.

ДЕТИ. Нет.

ВОСПИТАТЕЛЬ. А какие продукты вредно есть часто.

ДЕТИ. Сладкое, газированные напитки, мучные изделия.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Молодцы, дети! Не все продукты питания могут принести пользу. Продукты бывают вредные и полезные. (*ВЫВЕШИВАЕТСЯ ПЛАКАТ «ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ»*). В полезных продуктах содержатся витамины, которые необходимы нашему организму и дарят нам здоровье. (*ПЛАКАТ «ВИТАМИНЫ И ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ ОНИ СОДЕРЖАТСЯ»*).

Зрение – витамин А – живет в оранжевых и красных продуктах (*морковь, тыква, яблоко, перец*).

Кожа – витамин Е – живет в зеленых овощах, фруктах и зелени (*петрушка, киви, капуста, зеленый лук*).

Зубы – витамин С – живет в кислых продуктах (*лимон, апельсин, мандарин*).

Кости – витамин Д – живет в молочных продуктах (*сыр, молоко, сметана*).

А в каких продуктах больше всего витаминов?

ДЕТИ. В овощах и фруктах.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Правильно. В каком виде нужно употреблять продукты, чтобы в наш организм попало как можно больше витаминов?

ДЕТИ. В сыром виде.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Молодцы, ребята. А сейчас я хочу с вами поиграть. Сможете ли вы угадать, какой овощ или фрукт съели.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «УГАДАЙ ПО ВКУСУ»

Ребенку завязывают глаза, дают небольшой кусочек овоща или фрукта. По вкусу ребенок должен назвать что он съел. Если ребенок угадал, он становится ведущим, если нет ход переходит другому. Игра продолжается, пока все дети не попробовали на вкус тот или иной овощ или фрукт.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Умницы, ребята, вы угадали все овощи и фрукты. Поэтому у меня для вас есть подарок. А для этого угадайте загадку.

Взял я силу из плодов,
Сладких ягод, фруктов.
Для ребят я стать готов
Лучшим из продуктов.
Вы меня побольше пейте,
Наливайте, не жалеите!

ДЕТИ. Сок.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Молодцы. А вот и ваш подарок. (*ДЕТЯМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ СОК*).
Угощайтесь, ребята, на здоровье! Нравится вам сок? А он полезен для нашего организма?

ДЕТИ. Да, потому что он из свежих фруктов.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Правильно, ребята! Если мы будем правильно питаться, мы будем не только красивыми, здоровыми, но и сильными.

ФИЗМИНУТКА.

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 стихотворения*).
Вот и стали мы сильнее (*показать «силу»*),
Здоровей и веселей! (*улыбнуться друг другу*)!

Посмотрите, ребята! У нашего цветка вырос еще один лепесток. Он оранжевый – это полезная еда. (*ПРИКРЕПЛЯЕТСЯ ЕЩЕ ОДИН ЛЕПЕСТОК ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТА*)

ВОСПИТАТЕЛЬ. Ребята, а вот и третий лепесток – синий. Как вы думаете, почему он синего цвета?

ДЕТИ. Это вода, которая необходима для нашего здоровья.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Правильно, ребята! Но, что это лепесток не хочет прикрепляться к нашему цветку. Ой, я совсем забыла, мы же фокусники. Давайте выполним еще один фокус. Вода умеет заряжать наш организм энергией, сейчас мы ее будем заряжать.

Возьмите стаканчик с водой и разноцветные кружочки на вашем столе. Поставьте стаканчик на кружок красного цвета. Красный цвет – цвет энергии, когда вы устали. Сейчас вода зарядится энергией от кружочка.

Теперь поставим на оранжевый кружочек – повышает аппетит. Затем на синий – имеет эффект сонливости, с ним легче засыпать. Вот и зарядилась наша вода, давайте сделаем несколько глотков.

Что ты почувствовал, когда попробовал воду? А ты что почувствовал?

ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Молодцы, ребята! Вы отличные фокусники! А как вода нам еще помогает быть здоровыми.

ДЕТИ. Мы купаемся, умываемся, моем руки, поласкаем рот и горлышко водой.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Правильно, без воды человек не может быть здоровым. Посмотрите, ребята, наш лепесток прикрепился к цветочку. *(СИНИЙ ЛЕПЕСТОК КРЕПИТЬСЯ К ЦВЕТКУ)*

ВОСПИТАТЕЛЬ. У нашего цветка не хватает всего одного лепестка. А что же мы забыли. Что же надо еще, чтобы быть здоровым? А надо всего лишь заботиться о своем здоровье, а как же это делать? Ребята, помогите мне, пожалуйста. Расскажите, как надо заботиться о своем здоровье.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Плакат «*Правила безопасного поведения*». Дети по очереди открывают картины и описывают ситуации:

- мыть перед употреблением овощи и фрукты
- соблюдать правила дорожного движения
- одеваться в соответствии с погодой
- спички детям не игрушка
- не общаться с незнакомцами и др.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Вы все правильно сказали и наш цветок расцвел.

(ПРИКРЕПИТЬ ПОСЛЕДНИЙ КРАСНЫЙ ЛЕПЕСТОК)

ВЫВОД. РЕФЛЕКСИЯ.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Молодцы, ребята. Посмотрите какой у нас распустился цветок. Пусть ваше здоровье и здоровье ваших близких будет таким же благоухающим. Давайте вспомним, что же для этого надо.

ДЕТИ. Чистый воздух, правильное питание, вода и заботиться о своем здоровье.

ВОСПИТАТЕЛЬ. Это, ребята, основное что вы должны знать, чтобы сохранить свое здоровье. Я знаю, что вы будете бережно относиться к своей жизни и здоровью, а также к здоровью своих близких и расскажите им, что для этого надо делать, чтобы вы всегда были вместе.