

Конспект НОД в подготовительной к школе группе. Квест – игра

«Секреты здоровья» (ЗОЖ).

Интеграция образовательных областей: «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Здоровье», «Физическая культура».

Цель: Расширять представление о том, что здоровье - главная ценность человеческой жизни через познавательную активность в образовательных областях «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Физическая культура».

Программные задачи:

образовательные:

расширять и закреплять знания у детей о здоровом образе жизни, о соблюдении правил личной гигиены; режиме дня; знания о полезных продуктах, витаминах.

развивающие:

развивать познавательный интерес, память, мышление, коммуникативные умения и навыки, умение рассуждать.

воспитательные:

воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих, воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе.

Методы и приемы: создание проблемных ситуаций, беседа, упражнение на дыхание, дидактические игры, самомассаж «Неболейка», физминутка, дыхательная гимнастика, обращение к жизненному опыту детей.

Материалы и оборудование: модель солнца, демонстрационный материал по теме занятия.

Ход НОД

1. Организационный момент

Воспитатель: Ребята у нас сегодня гости, давайте с ними поздороваемся.

- Здравствуйте!

Ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, «здравствуйте».

Что значит «здравствуйте»? Правильно, мы желаем здоровья.

Русская народная поговорка *говорит:* «Здороваться не будешь - здоровья не получишь» (повторить с детьми)

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье и как его сберечь. В народе существует много поговорок о здоровье:

Какие поговорки вы знаете о здоровье?

«Здоровье - лучшее богатство».

«Здоровому - все здорово».

«Кто любит спорт - тот здоров и бодр».

«Двигайся больше - проживешь дольше».

Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

В здоровом теле - здоровый дух.

Спортом занимайся да сил набирайся.

Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг.

Чистота - залог здоровья

Хочешь кашлянуть, рот прикрыть не забудь

Витамины кушайте вы всегда, и не будете болеть никогда.

- Что значит быть здоровым? (ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)

Давайте сделаем самомассаж «Неболею», чтобы не болеть.

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

(поглаживаем ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб ни кашлять, ни чихать

Надо носик растирать.

(растирают крылья носа, указательными пальцами)

Лоб мы тоже разотрём,

Ладонку держим козырьком.

(растирающие движения в стороны - вместе)

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело!

Знаем, знаем - да - да - да! -

Нам простуда не страшна!

(потирают ладони друг о друга)

(Дети садятся на стульчики).

Воспитатель: - Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего

организма. Вот наше солнышко. Но посмотрите, у нашего солнышка лучики бледные и не сияют.

- Как помочь солнышку, чтобы оно снова стало лучистое?

Нам нужно постараться, чтобы лучики здоровья снова засияли, а для этого мы должны выполнить несколько заданий. Справимся?

Основная часть

1. Первый лучик. Гигиена

Микробы в виде шариков влетают в группу.

Воспитатель: Ребята, всем вам известно, что микробы - это наши злейшие враги. Но существуют настоящие волшебные предметы, которые помогают с ними бороться.

Я загадаю вам загадки. Кто отгадает тот найдет его в «Чудесном мешочке».

Если вы правильно их отгадаете, то мы узнаем первый лучик здоровья.

Ускользает, как живое, но не выпущу его я,

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло).

По утрам и вечером чистит зубы пастой нам (зубная щетка).

В руки все меня берут и усердно тело трут.

Как приятно растереться! Я, ребята, (полотенце).

Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней чем у волков и медведей....(расческа).

Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос (носовой платок).

Воспитатель: Вы правильно отгадали все загадки.

- Как мы можем назвать все эти предметы? (средства гигиены)

- А какие правила гигиены вы знаете? (умываться, чистить зубы утром и вечером, стричь ногти, мыть руки перед едой, после общения с домашними животными)

Давайте лопним микробы и больше не допустим их появления.

Лопаем шарики (микробы)

Давайте расшифруем первый лучик здоровья

НАИЕГИГ (гигиена)

6745123

Воспитатель: Какое слово у нас получилось?

- Как как называется первый лучик здоровья? (Гигиена)

Посмотрите у солнышка появился первый яркий лучик гигиена.

2. Второй лучик. Режим дня

Отгадайте загадку?

Они ходят, но стоят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать,

Когда можно погулять... (Часы)

- А зачем человек придумал часы? (Чтобы не опоздать. Чтобы знать какое время и соблюдать режим дня.)

- Что же такое режим дня?

- Режим дня - это распорядок всех дел и действий, которые нужно выполнить в одно и тоже время в течение дня.

- Как режим дня помогает людям?

Режим помогает быть дисциплинированными, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить свои дела и задания.

- А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Поставь по порядку»

(Детям воспитатель раздает картинки с режимными моментами в течение дня, а дети по заданию воспитателя строятся по порядку режимных моментов. В ходе игры обращаю внимание, что все виды деятельности необходимо выполнять в одно и то же время).

Покажите на часах, когда дети занимаются, обедают?

- Как будет называться второй лучик здоровья? (режим дня)

Посмотрите у солнышка появился второй яркий лучик режим дня!

3. Третий лучик - спорт

Карточка (*Двигательная деятельность*)

Кто откроет мне секрет,

Спрятан здесь, какой совет? (заниматься физкультурой, спортом)

Картинка, где люди занимаются спортом.

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой, спортом?

Воспитатель: Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим (повторяем). Помните об этом, ребята.

Когда и где вы занимаетесь физкультурой и спортом? (ответы детей)

Воспитатель: - Молодцы, ребята!

Физкультурой занимайтесь,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайтесь

Побыстрее убежать.

Предлагаю вам немного размяться.

Дети встают на ковре.

Физминутка «Чударики» детская зарядка.

А теперь нам надо восстановить дыхание, ведь вы знаете, что после физических нагрузок надо делать дыхательные упражнения.

Каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит «Пришли мне, пожалуйста, воздух».

- Давайте, мы с вами выполним упражнение на дыхание.

ФИЗ. МИНУТКА «Ветер дует»

Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко - (руки поднять вверх, встать на носочки, подуть,

Я подую низко - (руки перед собой, присесть, и подуть,

Я подую далеко - (руки перед собой, наклон вперед, подуть,

Я подую близко - (руки положить на грудь и подуть на них).

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель: Скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

Дети: чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм.

Как как называется третий лучик здоровья? (Спорт)

Вот и третий лучистый лучик у солнышка.

4. Четвертый лучик - полезная еда

Воспитатель: Есть такая пословица, дети, - «Полноценная еда для здоровья нам нужна». Почему так говорится в пословице? Зачем человеку еда? (Ответы детей.)

- А чем полезны фрукты и овощи?

- А какие витамины вы знаете?

- А что вы знаете о витаминах А, В, С, Д? (Ответы детей).

- Витамины – это такие вещества, которые помогают нашему организму, чтобы мы не болели, росли сильными и крепкими. А витамины бывают разные: одни витамины помогают нам расти, другие помогают глазам хорошо видеть, голове хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней. Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей, есть больше полезных продуктов. Особенно богаты витаминами овощи и фрукты. Ребята, назовите, овощи и фрукты, которые вы знаете и любите (Яблоко, апельсин, мандарин, груша, морковь, капуста, огурец.....и т.д.).

- А какие витамины вы знаете? (А, В, С, Д).

- Хорошо, правильно, молодцы! Витаминов очень много, но мы назвали только самые известные, и вы нам сейчас о них расскажите, да.

1. Ребёнок:

Витамин «А» – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка.

Важны для зрения, роста.

Помни истину простую –

лучше видит только тот,

кто жуёт морковь сырую,

или сок черничный пьёт.

2. Ребёнок:

Витамин «В» - мясо, молоко, орехи, хлеб, мясо курицы.

Полезны для сердца.

Очень важно спозаранку,

есть за завтраком овсянку.

чёрный хлеб полезен нам,

и не только по утрам.

3. Ребёнок:

Витамин «С» - апельсин, лимон, капуста, лук, редиска, смородина.

Помогают при простуде.

От простуды и ангины

помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

хоть и очень кислый он.

4. Ребёнок:

Витамин «Д» - рыба, рыбий жир, печень.

Для укрепления костей.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить.

Воспитатель: Какую пословицу о витаминах вы знаете?

Витамины кушайте вы всегда, и не будете болеть никогда.

Ребята мы с вами знаем, что еда бывает не только полезная, но и вредная.

Давайте поиграем в игру «Полезные и вредные продукты».

Воспитатель: на столе лежат картинки с изображениями продуктов питания.

Я предлагаю выбрать одну карточку и подумать вредный он или полезный.

Если продукт полезный, то положить в зеленую коробочку, а вредный в красную коробочку.

Воспитатель: Итак, как же называется четвертый лучик здоровья? (полезная еда)

Прикрепляем на солнышко.

5. Пятый лучик - настроение

Воспитатель: Но у нашего солнышка есть ещё один секретный лучик здоровья.

Хотите узнать какой? Пойдемте, узнаем!

Дети выходят на ковер.

Звучит песня «От улыбки хмурый день светлей!»

Воспитатель: Ребята, вы догадались, как называется этот лучик здоровья?

(ответы детей)

- Как можно догадаться, что у человека хорошее настроение? (ответы) Улыбка - это залог хорошего настроения. - Запомните волшебные слова:

Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

Улыбайтесь друг другу,

И тогда улыбки свет

Сохраните на много лет!

- Давайте улыбнемся друг другу.

- Ребята, чтобы сохранить своё здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта и хорошее настроение.

Как будет называться последний наш лучик ... (настроение)?

6. Итог

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

Дети: ярко, бодро....

Воспитатель: Теперь мы знаем, что здоровье живет внутри нас. Его нужно беречь, ведь оно дороже всего на свете.

- Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы не потерять здоровье? (соблюдать правила гигиены, гулять на свежем воздухе, хорошо и правильно питаться, делать зарядку, больше двигаться и быть всегда в хорошем настроении).

Теперь мы знаем, что «Здоровое - это здорово!»

- Вы большие молодцы, всем спасибо.

Предлагаю вам выбрать смайлики по вашему настроению.