

Конспект открытого занятия по ЗОЖ в старшей группе №13

«Путешествие в страну Здоровья»

Цель: Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Продолжить знакомить детей с устройством тела человека.
- Уточнить знания детей о понятиях «здоровье», «болезнь» и «причины болезни».
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.
- Расширить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.
- Знакомить детей с тем, как витамины влияют на организм человека.

Развивающие: развивать воображение, творческие способности, индивидуальное самовыражение детей, связную речь, внимание, словесно - логическое мышление, мелкую моторику.

Совершенствовать подвижность артикуляционной моторики, формировать навыки правильного рационального дыхания.

Воспитательные: воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Материал: Плащ и головной убор для Волшебницы, зеркало. Иллюстративный материал - плакат «Строение тела человека», пособие «Продукты питания». Для показа опыта: стаканчики с водой и трубочки по количеству детей. Карточки с названием витаминов А,В,С, D; смайлики по количеству детей.

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 по методике А.А. Уманской.

Ход непосредственной образовательной деятельности

Воспитатель: Ребята к нам сегодня пришли гости! Давайте с ними поздороваемся! Ребята, а вы знаете, что обозначает слово «здравствуй»? *(ответы детей)* Когда мы его произносим, то не только приветствуем человека, но и желаем ему 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).

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

Что вы в нем увидели?

Дети: себя.

Когда у вас хорошее настроение?

Дети: да

А когда у вас хорошее настроение?

Дети: когда мы здоровы.

Так что же дороже всего на свете?

Дети: наше здоровье.

Воспитатель: Ребята, есть на свете страна Здоровья. В этой стране живут здоровые и жизнерадостные жители, а самую главную из них зовут Волшебница здоровья. Я получила от неё письмо: «Дорогие ребята! Я узнала, что вы очень многое знаете про свое здоровье, о том, как надо его беречь и укреплять. А не хотите ли вы поделиться с нами своими знаниями?»

Ответы детей - хотим.

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

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. *(В это время воспитатель переодевается в костюм Волшебницы)*

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

Воспитатель: Ребята, вот вы и попали в страну Здоровья..Я очень рада вас видеть. Я Волшебница Здоровья.

Ребята, а знаете ли вы, что такое здоровье и что такое болезнь и как нужно заботиться о себе?

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? Давайте проверим.

Воспитатель вызывает ребенка и спрашивает:

- Можно ли пользоваться этим предметом всем вместе?

Игра «Можно - нельзя».

(Дети стоят вокруг воспитателя).

Воспитатель:

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

Ребята, не всеми вещами можно пользоваться всем вместе, есть вещи, которыми человек пользуется один - это личные вещи.

Воспитатель: Ребята, какое волшебное заклинание мы знаем?

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

Воспитатель: Молодцы, правильно! Бороться с микробами и болезнями нам помогают целебные звуки. Какие? Сейчас я вам покажу!

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

Воспитатель: а знаете ли вы, из каких частей состоит тело человека?

(попросить показать ребенка на плакате части тела человека)

Воспитатель: 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.

Воспитатель: Ребята, а сейчас мы с вами проведем опыт. Для этого нам нужен стакан с водой и трубочка. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите? (*Дети: ничего*) Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (*Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки*).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в трубочке?

(Дети: Это воздух).

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

(ребенок рассказывает стих)

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: А сейчас мы с вами сделаем дыхательное упражнение: «Заблудились в лесу». Нужно на выдохе сказать «а-у-у».

Воспитатель: Ребята, а какой должна быть наша пища.

Ответы детей: полезной.

Воспитатель:

Давайте поиграем в игру «Полезное - неполезное».

Я буду называть продукты, а вы один раз хлопните в ладоши, если это полезные продукты, если неполезные - хлопать не надо.

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

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(ответы детей)*

Воспитатель: Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

— А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов. *(Ребенок читает стих)*

В банане и йогурте,

В горстке малины-

Повсюду чудесные

Есть витамины.

Они берегут нас

От всяких болезней.

Чем больше их в пище,

Тем пища полезней.

Воспитатель: Прослушав это стихотворение мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д. *(показ картинок)*

Витамин А содержит в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах – баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень, трески, говяжья печень, сливочное масло.

Воспитатель:

Ребята, я вижу, что вы знаете очень много о своем здоровье, как его сохранить, как стать сильными, крепкими и здоровыми. Ну а теперь нам пора прощаться, очень жаль ребята мне с вами расставаться. Давайте снова превратимся в воздушные шарики и полетим обратно в детский сад. *(звучит музыка)* Вам нужно представить, что вы воздушные шары. Вы полетели в детский сад. Остановились, закрыли глаза. «Раз, два, три – вот опять ребята мы». Откройте глаза, вы снова в детском саду. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Ведь радостное настроение и улыбка помогают нашему здоровью.

Ребята, я сейчас раздам вам смайлики, а вы должны будите нарисовать улыбку, а какую должны решить сами. Если вам понравилось путешествие в Страну Здоровья, то вы нарисуете веселую улыбку, а если не понравилось, то грустную. А сейчас я хочу угостить вас фруктовым сюрпризом, в котором много витаминов.