|  |
| --- |
| **Модель конспекта**  **по познавательному развитию**  **в подготовительной группе**  **Тема: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»**  Воспитатель МБДОУ № 5  Рузаевского муниципального района  Сулягина О.И.  2014 год |

**Тема:** «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».

**Цель:** формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

**Программное содержание:**

1) Образовательные задачи:

- дать детям понятие о том, какая пища полезна, уточнить правила здорового питания;

- познакомить с понятиями «здоровая пища», «вредные продукты», «полезные продукты», витамины;

- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека;

- расширять представление о рациональном питании.

2) Развивающие задачи:

- развивать у детей умение ответственно относиться к состоянию своего здоровья;

- развивать координацию движений, согласованность в движениях.

3) Воспитательные задачи:

- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

**Коррекционно-речевая работа:**

- совершенствовать звуковую культуру речи, обогащать и активизировать словарь детей, составлять предложения по вопросам и объединять их в короткий рассказ.

**Методические приемы:**

- сюрпризный момент – приход Незнайки;

- беседа;

- игра-путешествие;

- дидактические игры;

- художественное слово: пословицы, загадки, стихотворения;

- рассматривание гербарий растений;

- физминутка «Веселый режим дня»;

- экспериментирование;

- показ картинок;

- рассматривание предметов личной гигиены;

- использование музыки;

- анализ НОД.

**Оборудование и материалы:**

- картинки и гербарий растений;

- «волшебная» книга;

- зеркало;

- мешочек с гигиеническими принадлежностями;

- фартуки;

- доски;

- тарелки;

- фрукты;

- магнитофон;

- костюм Незнайки.

**Предварительная работа:**

- чтение А. Барто «Девочка чумазая», В. А. Сухомлинский «Сказка о рождении человека», К. И. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр»;

- заучивание загадок, пословиц, стихов;

- экскурсия в медицинский кабинет детского сада, аптеку, магазин;

- просмотр фотографий спортсменов;

- знакомство с продуктами полезными для здоровья;

- рассматривание иллюстраций, схем, таблиц;

- беседы о здоровом образе жизни;

- составление кроссвордов.

**Ход занятия**

В-ль: «В здоровом теле здоровый дух»

«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

О чем эти пословицы?

(ответы детей)

В-ль: Мы сегодня будем говорить о том, как беречь свое здоровье и как самому себе помочь.

(стук в дверь, входит Незнайка)

Н-ка: Здравствуйте, ребята. Я сегодня слушал радио, но был невнимателен и все перепутал. А в волшебной стране Здоровья загадывали такую загадку: «Что на свете всего дороже?»

В-ль: Давайте Незнайке поможем найти отгадку. Как вы думаете, что на свете всего дороже? (мебель, золото, машина, квартира, родители и т.д.). Загадка волшебная. Давайте заглянем в Волшебную книгу, может она нам поможет. Что вы там увидите самое дорогое, об этом потом шепотом скажите мне.

(дети подходят к воспитателю и шепотом говорят, что видели)

Н-ка: А я увидел себя.

В-ль: Правильно, себя. Так что же всего дороже? Каждому из вас ваше здоровье дороже всего на свете! Сегодня будем учиться беречь свое здоровье и вместе с Незнайкой отправимся по волшебной стране Здоровья.

Если вы отгадаете загадки, то узнаете, что в мешочке.

1. Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (мыло)

1. Костяная спинка,

На брюшке щетинка.

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (щетка)

1. Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком,

Лягут волосы рядком. (расческа)

1. Лег в карман и караулю

Реву, Плаксу и Грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. (носовой платок)

В-ль: Для чего нам нужны эти вещи?

А для чего нужно быть чистым?

(ответы детей)

В-ль: Скажите, кто из вас болел в этом году?

А чем вы болели?

А знаете почему это произошло?

Правильно. В ваш организм попали микробы, потому что вы не выполняли правила гигиены. Вот оно волшебное заклинание: «От простой воды и мыла, у микробов тает сила». Давайте поиграем с Незнайкой и научим его, чем можно пользоваться вместе, а чем только одному.

Игра «Можно – нельзя» (с показом картинок)

Полотенце… Карандаши… Кисточка…

Носовой платок… Зубная щетка… Книга...

Зубная паста… Мяч… Расческа…

Игрушки… Ложка… Фломастеры…

В-ль: Молодцы, правильно. Но бороться с микробами и болезнями нам помогут и звуки. Хотите узнать как?

1. Если у вас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню (руку приложите к горлу –з-з-з-з-з)
2. Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (ладонь к грудной клетке -ж-ж-ж-ж-ж)
3. А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн (с-с-с-с-с-с-с)

Продолжаем путешествие по стране Здоровья.

Н-ка: Никуда я не пойду, я сегодня рано встал и поэтому устал.

В-ль: А скажи, Незнайка нам, чем ты занят по утрам?

Н-ка: Я ребята, долго сплю, до полудня я храплю.

В-ль: Расскажи нам по порядку, часто ль делаешь зарядку?

Спортом занимаешься? Водою закаляешься?

Н-ка: Нет, зарядку-то ребята, я не делал никогда! Закаляться? Страшно, братцы. Ведь холодная вода. Может средство есть такое, чтобы сильным, ловким стать, от других не отставать?

В-ль: Есть такое средство! Есть! Надо сладкого меньше есть, утром долго не спать, физкультурой заниматься! Бегать, прыгать и скакать, душ прохладный принимать!

Н-ка: Это трудная задача, мне, наверно, не суметь.

В-ль: Ничего не бойся, Незнайка. Рядом с нами ты вставай, все за нами повторяй.

Давайте ребята научим Незнайку, как нужно делать зарядку.

(дети выполняют физминутку «Веселый режим дня») *(звучит тихая музыка)*

Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре. И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.

Н-ка: Каких спортсменов ловких увидел я сейчас.

Что значит – тренировка, ну просто – высший класс!

В-ль: Чтобы быть здоровыми, дары нужны садовые!

Витаминная родня – дети солнечного дня!

В-ль: Дети, что такое витамины?

(ответы детей)

В-ль: Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

Чтобы это не забыть, нужно вместе повторить.

Дети, я начну, а вы закончите предложение.

В-ль: Тот, кто много ест морковки…(станет сильным, крепким, ловким)

Верно. А кто любит, дети, лук…(вырастает быстро вдруг)

Так. Кто капусту очень любит…(тот всегда здоровым будет)

В-ль: Молодцы, дети. А ты, Незнайка, все понял про витамины? Давайте поиграем в игру «Полезно – вредно» и посмотрим, знает ли об этом Незнайка.

Капуста… Конфеты… Морковь…

Яблоки… Торт… Жевательная резинка…

Сахар… Пирожное… Лук…

Чеснок… Апельсин… Лимонад…

В-ль: Незнайка, послушай стихотворение (читает ребенок)

**Питание**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам.

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

*(Л. Зильберг)*

В-ль: Но не только овощи и фрукты помогают человеку бережно относиться к своему здоровью. Помогают еще растения и травы. Пройдемте, ребята, в наш травянистый сад. Давайте расскажем Незнайке о каждом виде лекарственных трав, чтобы он тоже все знал.

(Дети рассказывают о таких растениях как: боярышник, липа, одуванчик, мать-и-мачеха, подорожник)

Н-ка: Спасибо, ребята, я теперь много знаю о лекарственных травах, и обязательно буду пользоваться ими.

В-ль: Вот и заканчивается наше путешествие. Что-то Незнайка грустный стал. Давайте поднимем ему настроение. Это очень важно, чтобы у человека каждое утро начиналось с положительных эмоций. Хорошее настроение тоже сохраняет здоровье. Чаще улыбайтесь друг другу и желайте всего хорошего и доброго.

Давайте повернемся друг к другу лицом, соприкоснемся ладонями, посмотрим друг другу в глаза и скажем добрые слова: ты красивый, ты внимательный, ты милый.

В-ль: А сейчас Незнайка и вы, дети, отгадайте загадки:

Много нас, а он один,

Мы делили… (апельсин, мандарин)

Эти фрукты спозаранку,

Любят есть все обезьянки…(бананы)

Круглое, румяное с дерева упало,

И ребятам в рот попало… (яблоко)

(после каждой загадки на блюдо выкладывается отгаданный фрукт)

В-ль: Молодцы, ребята, все загадки отгадали. Из данных продуктов предлагаю вам приготовить фруктовый салат. Чтобы приготовить и употребить в пищу салат, что нужно для начала сделать с фруктами?

(ответы детей)

В-ль: Правильно, надо помыть фрукты в теплой воде и аккуратно нарезать.

*Приготовление «Фруктового салата»*

Одеваем фартук, кладем фрукты на разделочную доску и нарезаем небольшими кусочками. Далее выкладываем кусочки в большую чашку, где все нарезанные фрукты тщательно перемешиваем. Для заправки салата можно использовать сгущенное молоко или сладкий сироп.

В-ль: Молодцы, ребята. Сегодня вы много узнали о здоровом образе жизни, со всеми заданиями вы справились превосходно. Я уверена, что теперь вы не будете болеть, так как знаете все как правильно надо питаться, все о гигиене тела, как нужно закаляться. Употребляйте больше витаминов и будьте здоровы. А сейчас садитесь дети и Незнайка за столы и угощайтесь фруктовым салатом. Приятного всем аппетита.