

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
НИЖНЕСЕРГИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МКДОУ детский сад № 63 г. Михайловска

Конспект занятия по познавательному развитию
в старшей группе

Тема: **"Путешествие в страну Здоровья"**

Подготовила:
воспитатель Дайбова О.Б.

Цель: формировать валеологическую культуру подрастающего поколения.

Задачи: Образовательные:

- Активировать словарь детей по теме "Здоровье".
- Развивать связную речь, учить пользоваться предложениями из трех - четырех слов.
- Учить соотносить речь с движениями.
- Закреплять у детей представления о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- Развивать зрительную и слуховую память, слуховое внимание, логическое мышление через игровые упражнения и отгадывание загадок.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей любовь к здоровому образу жизни.
- Учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

Предварительная работа: Чтение художественной литературы, беседы, игры.

Оборудование: карта Страны Здоровья; предметы гигиены (мыло, мочалка, полотенце, зубная паста, зубная щетка, расческа, туалетная бумага, ватные палочки) и предметы общего использования (игрушка, книга, ключ, зеркало); карточки-пиктограммы (грусть, радость); карточки с изображением продуктов питания.

Непосредственно - образовательная деятельность

1. Дети входят в группу, здороваются с гостями.

Воспитатель: - Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались с нашими гостями.

Воспитатель: - А что вы сделали, когда сказали «здравствуйте»?

Ответы детей: (пожелали кому-то быть здоровым).

Воспитатель: - Что значит, «быть здоровым»?

Ответы детей: (когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).

Воспитатель: Какое настроение у здоровых людей ?

Ответы детей: (веселое, радостное).

Воспитатель: - Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья.

- Хотите узнать, что там необычного? Тогда давайте подойдем к карте.

Дети подходят к карте "Страны Здоровья".

Воспитатель: Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех. Посмотрите, какая дорога соединяет города "Страны Здоровья"?

Ответы детей: (железная дорога).

Воспитатель: Значит, на чем с вами поедет?

Ответы детей: (на поезде).

Воспитатель: Занимаем места в поезде. Чтобы поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова: " Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"

Под музыку дети «паровозиком» двигаются по группе.

2. Город «Зарядкино».

Воспитатель: - Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

Ответы детей: (чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими).

Воспитатель: Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

У меня есть голова

Направо - налево, раз – два. Повороты головы направо – налево, наклоны головы.

Она сидит на крепкой шее,

Покрутили – повертели. Круговые повороты шеей.

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот. Руки на поясе, наклоны, повороты.

Сильные руки есть у всех,

Вниз - вверх, вниз – вверх. Рывки руками вверх – вниз.

Ноги нам нужны, чтоб бегать... Прыгать... приседать... стоять! Бег на месте, подскоки, приседания.

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»! Выпрямляются, поднимаются на носочки, скидывают руки вверх.

Воспитатель: Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание:

"Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься (зарядкой)!"

Воспитатель: - Но нам пора отправляться дальше. Занимайте места в поезде. Вспоминаем наш девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

3. Город «Чистюлькино».

Воспитатель: Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители "Чистюлькина"?

Ответы детей: (чистоту, порядок, мыться, чистить зубы).

Воспитатель: А зачем нужно соблюдать чистоту?

Ответы детей: (чтобы не было грязи).

Воспитатель: А чем опасна грязь?

Ответы детей: (в ней живут микробы).

Воспитатель: Кто такие «микробы»?

Ответы детей:

Воспитатель:

Все мы с вами видели на руках грязь!

А в грязи живут микробы, незаметные для глаз.

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Все микробы эти вот к вам отправятся в живот!

- Как можно победить грязь, а значит, и микробов?

Ответы детей: (нужно мыть руки с мылом).

Воспитатель:

От простой воды и мыла

У микробов тает сила!

Воспитатель: - Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов.

Есть и другие предметы – помощники чистоты. Назовите их.

Ответы детей: (полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная бумага).

Воспитатель: Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

Ответы детей: (у них должен быть один хозяин).

Воспитатель: Давайте проверим, как вы умеете различать предметы, которыми могут пользоваться все, и предметы, которыми можно пользоваться только лично. Перед вами - коробка. В ней вещи, которыми вы все пользуетесь. Ваша задача – разложить эти предметы в две корзинки. В зеленую корзинку вы положите предметы гигиены, личные. В красную – те предметы, которыми могут пользоваться все люди.

Воспитатель: - Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!

Воспитатель: - Ну, а нам пора отправляться дальше. Садимся в поезд. Вспоминаем наш девиз.

"Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!"

4. Город «Вкусняшкино».

Воспитатель: - М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?

Ответы детей: (дети фантазируют).

Воспитатель: Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим?

(На доске висят пиктограммы – графическое изображение эмоции "грусть" и "веселье". Дети берут карточки с изображением продуктов питания. По сигналу подходят к доскам и прикрепляют карточки под нужную пиктограмму)

Воспитатель:

Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Ешьте овощи и фрукты,

Чтоб не бегать к докторам!

Воспитатель: - Представьте себе, что вы – поварята. Я вам буду называть продукты, а вы скажете, какое блюдо можно приготовить из этих продуктов.

Воспитатель: • Гречневая крупа, молоко, немного сахара и масла.

Ответы детей: (гречневая каша)

Воспитатель: • Молоко, яйца, немного соли и масла.

Ответы детей: (омлет)

Воспитатель: • Вишня, вода, сахар.

Ответы детей: (вишневый компот)

Воспитатель: А что можно приготовить из капусты, свеклы, морковки, лука?

Ответы детей: (салат, борщ).

Воспитатель: Вот сейчас мы с вами сварим огромную кастрюлю настоящего борща. Встаньте в круг. «Повяжите» фартуки. Вымойте руки. Готовы?

Физминутка «Поварята»

Под веселую музыку дети выполняют движения:

- Трут морковь, свеклу;
- Режут капусту и лук
- Солят, перчат
- Помешивают ложкой
- Смотрят в кастрюлю, не готово ли, нюхают.

Воспитатель: - Замечательный борщ получился! Жителям "Вкусняшкино" он очень понравился, и они на память нам дарят такое напутствие:

Прежде, чем за стол вам сесть,

Вы подумайте, что съесть!

- А мы садимся в поезд, вспоминаем наш девиз:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

5. Город "Дыхание".

Воспитатель: - Что значит: дышать?

Ответы детей: (это когда вдыхают и выдыхают воздух).

Воспитатель: Кто умеет дышать?

Ответы детей: (звери, птицы, растения, люди).

Воспитатель: А жители города "Дыхание" могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками.

- «Самолеты» - со звуком «В» - от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.
- «Комарики» - со звуком «З» - когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.
- «Жуки» - со звуком «Ж» - при кашле. Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.
- «Львята» - со звуком «Р» - когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поссориться.
- «Водичка» - со звуком «С» - когда устали и хочется отдохнуть.

- Очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать.

А теперь пора нам в путь. Нас ждет последний город. Наш девиз:...

6. Город "Отдыхай-ка".

Воспитатель: - Почему этот город так называется?

Ответы детей: (жители любят отдыхать).

Воспитатель: Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере?

Ответы детей:

Воспитатель: Долго смотреть мультики по телевизору?

Ответы детей: Валяться с раскрасками на диване?

Ответы детей: А как можно отдыхать?

Ответы детей: (можно ходить в кино, в цирк, в парк, гулять на детской площадке, на стадионе).

Воспитатель: А мы с вами отдохнем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки. Закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо, спокойно.

Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички тихонько щебечут. Они вам совсем не мешают. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Вам хорошо, спокойно.

Посидите так немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы отдохнули. Откройте глаза, потянитесь как следует, улыбнитесь друг другу.

7. *Итог:* Воспитатель: Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике, наше путешествие в Страну Здоровья закончилось.

Воспитатель: - Вам понравилось путешествие? Давайте подойдем еще раз к карте, вспомним, какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым.

"Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно (питаться),

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с (водой)!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями (играть!

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить!

И запомните: здоровье

В магазине не купить!"