

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение города Костромы «Детский сад № 71»**

## **КОНСПЕКТ**

непосредственно организованной образовательной деятельности  
педагога с детьми

по познавательному развитию

подготовительная к школе группа

Тема

## **Здоровье**



**Гомозова Екатерина Александровна**

**Воспитатель**

**2019**

## КОНСПЕКТ

непосредственно организованной образовательной деятельности

педагога с детьми

по познавательному развитию

подготовительная к школе группа

Тема

**Здоровье**

(Интеграция образовательных областей: ОО «Познавательное развитие», ОО «Социально-коммуникативное развитие»)

**Форма проведения:** подгрупповая.

**Место проведения:** Детский сад №71 города Костромы, подготовительная группа № 3.

**Цель:** Формировать представления детей о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни.

Образовательная область: «Познавательное развитие»

-учить детей принципам правильного питания;

-формировать осознанное представление о важности здорового образа жизни для развития и роста организма;

-формировать положительное эмоциональное отношение к необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня.

Образовательная область: «Социально-коммуникативное развитие»

-обогащать словарь детей за счет слов: здоровье, режим дня, гигиена тела;

-способствовать созданию положительных эмоций, мотивирующих на дальнейшее развитие детей.

**Методы и приемы:**

**Словесные:** рассказ, вопросы к детям, пояснения, загадывание загадки, чтение стихотворений, пословиц, цитаты.

**Наглядные:** демонстрация презентации, картинки видов спорта, продуктов питания.

**Игровые:** введение сюрпризного момента, дидактические игры.

**Оборудование и материалы:** игрушка-машина, 4 карточки с изображением вида спорта (футбол, бокс, плавание, лыжный спорт), жетоны синего, желтого, красного, оранжевого, зеленого цвета (по два цвета), пазлы (мыло, расческа, полотенце, мочалка, зубная щетка), листы бумаги желтого, синего, красного, оранжевого, зеленого цвета, лист бумаги формата А3 с изображением смайлов (веселого и грустного), клей-карандаш, фломастеры, круги желтого цвета (на каждого ребенка).

**Техническое оснащение:** экран, ноутбук, проектор.

**Предварительная работа:**

<b>Образовательные области</b>	<b>Совместная образовательная деятельность с детьми</b>	<b>Взаимодействие с родителями</b>
«Познавательное развитие»	Рассматривание иллюстраций, беседа, изготовление тематического альбома «Виды спорта», фотоальбома «Мы любим игры и спорт»	Подбор фотографий, помощь в изготовлении тематического альбома, выполнение рисунков по теме.
«Социально-коммуникативное»	Чтение художественной литературы, беседы.	Заучивание стихотворений, рекомендации по

		чтению на тему.
--	--	-----------------

**План непосредственно образовательной деятельности:**

		Время
1 этап	<p><b>Организационный момент.</b></p> <p><i>Цель:</i> организация детей на предстоящую деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• чтение стихотворений</li> <li>• аутотренинг</li> </ul>	1-2 минуты
2 этап	<p><b>Основная часть.</b></p> <p><i>Цель:</i> формировать представления детей о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сюрпризный момент</li> <li>• презентация</li> <li>• вопросы</li> <li>• дидактические игры</li> <li>• чтение стихотворения</li> <li>• беседа</li> <li>• описательный рассказ по картине</li> <li>• загадывание загадки</li> <li>• динамическая пауза</li> <li>• гимнастика для глаз</li> <li>• опыт</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> </ul>	20-25 минут
3 этап	<p><b>Подведение итога деятельности.</b></p> <p><i>Цель:</i> выход из деятельности, переход к самостоятельной игровой деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вопросы</li> <li>• чтение стихотворений</li> </ul>	1-3 минуты

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подведение итога НООД</li> </ul>	
--	---------------------------------------------------------------------------	--

<b>Контекст деятельности для воспитателя</b>	<b>Контекст деятельности для детей</b>
<b>I. Организационный момент</b> Ребята, к нам сегодня пришли гости. Давайте поприветствуем их, скажем	(Дети, взявшись за руки, образуют круг)

«Здравствуйте».

-Оказывается, этим волшебным словом мы желаем человеку здоровья.

(Звучит спокойная, тихая музыка)  
Давайте возьмемся за руки, закроем глаза. Сделаем глубокий вдох, задержите дыхание...Выдох...  
Подумаем, как хорошо быть здоровым... Как радостно и тепло внутри... Эту радость и тепло через свои ладошки мы отдадим друг другу...Нам хорошо... Мы полны сил...Мы хорошо себя чувствуем...Мы улыбаемся... Мы счастливы...

## **II. Основная часть**

-Открывайте глаза.

Вот мы с вами свою радость и свое тепло передали друг другу. Мы в хорошем настроении. Мы улыбаемся. Значит, мы с вами...  
Сегодня мы с вами поговорим на очень важную тему – Здоровье.

-Здравствуйте!

Вика:

-«Здравствуйте!»

Ты скажешь человеку.

Здравствуй!»

Улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет»

Миша:

Что такое «Здравствуй»?

Лучшее из слов,

Потому что «Здравствуй» —

Значит — будь здоров,

Правило запомни,

Знаешь -повтори:

Старшим это слово

Первым говори.

-Здоровы.

-Давайте присядем к экрану. Сядьте ровно. Ноги вместе. Спина прямо. Вы знаете, ученые провели наблюдения: **«Если человек низкого роста, но держится прямо, он кажется выше. А вот высокий и сутулый – ниже».**

-У меня есть очень редкая книга. Её вы не найдете в библиотеке или в магазине. Посмотрите на экран. Вот она – **Книга Здоровья.**

-Хотите ее открыть?

-Давайте посмотрим на экран. Что в Книге Здоровья написано? Вы посмотрите на картинки, а я вам прочитаю. Потом вы мне скажете, что это значит:

-Здоровье –это богатство!

-Здоровье – это сила!

-Здоровье –это красота!

-Здоровье –это когда тебе хорошо!

-Здоровье – это когда ты не болен!

-Вот что написано в **Книге Здоровья.** Давайте повторим, что же такое здоровье?

-Посмотрите, у меня есть машина.

(Дети присаживаются на стульчики к экрану)

(Дети обращают внимание на осанку)

**Слайд 1 «Книга Здоровья»**

-Да.

**Слайд 2** (картинка, изображающие богатство)

-Никакие дорогие вещи не заменят человеку здоровья.

**Слайд 3** (картинка, изображающая силу)

-Будешь заботиться о себе, будешь сильным.

**Слайд 4** (картинка, изображающая красоту)

-Будешь заботиться о себе, будешь красивым.

**Слайд 5** (картинка, изображающая радость)

-Будешь здоровым, и у тебя будет хорошее настроение.

**Слайд 6** (картинка с изображением доктора и ребенка)

-Будешь здоровым, и у тебя будет хорошее самочувствие).

-Здоровье –это богатство. Когда ты здоров, у тебя ничего не болит, ты сильный, красивый, радостный.

(Показ машины)

Ребята, у ваших родителей есть машины?

-Что ваши родители делают, чтобы машина была исправна?

-А что, если не ухаживать за машиной?

-Представьте себе, эта машина – это наш организм. Если за ним не ухаживать, не поддерживать, можно потерять что очень важное? Что именно?

-Мы с вами хотим потерять здоровье?

-Давайте узнаем в **Книге Здоровья**, как же его сохранить. Первая страница Книги называется «Правильное питание»

-Что изображено на этой странице?

-Как вы думаете, что дает нам пища?

-А можно ли пропустить прием пищи? Я знаю детей, которые часто отказываются от завтрака. Послушайте стихотворение о мальчике Мише.

**Про Мишку (о пользе каши)**

**Мишка кушать не хотел –**

**Кашу вкусную не ел.**

**Витя, Коля, Надя, Даша**

**Всю в тарелках съели кашу.**

**Мишка лишь один не ел,**

**То упрямо в стол глядел,**

**То смотрел из-под бровей**

**Он сердито на детей.**

**Дети вместе дружно встали**

**И «спасибо» все сказали...**

**Мишка даже похудел,**

**Живот Мишкин заболел...**

**— Дети! Скажем Мишке дружно:**

**«Кашу детям кушать нужно!»**

-Есть.

-Родители за машиной ухаживают, моют, содержат в чистоте, порядке.

-Машина начнет ломаться, потребует ремонта.

-Можно потерять здоровье.

-Нет.

**Слайд 7 («Правильное питание»)**

-Пища, продукты питания.

-Пища дает нам силу для работы и движение.

-Нельзя пропускать.

**Слайд 8 (мальчик Миша и каша)**



-Что случилось с Мишей?

-Что дает нам завтрак?

-Ученые доказали, что дети, которые завтракают, более сообразительные, лучше и быстрее справляются с заданиями, ведь завтрак укрепляет память, развивает ум. Помогает оставаться бодрым, ведь впереди целый рабочий день. Будут ли дети, которые отказываются от завтрака здоровы?

-Стоит пропускать завтрак?

-Скажите, а завтракать, обедать и ужинать нужно, когда захотим?

-Как вы думаете, почему?

Чтобы организм был здоров, большое значение имеет правильное питание. Один русский писатель, автор книг по медицине писал:

**«Будь умён в пище. Не принимайся за еду, если не голоден. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Пей чистую воду.»**

-Зачем нужно пить воду?

– Вода нужна нашему организму. Она помогает нам расти, справляться со всякими болезнями, становиться сильными и крепкими. Наш организм почти на большую часть состоит из воды. Поэтому человек может прожить без воды не больше 2-3-х дней.

Какая вода полезна для здоровья?

-Какое отношение имеют часы к

-Миша не ел кашу, похудел, у него заболел живот.

-Завтрак помогает быть нам быть бодрым.

-Нет.

-Завтрак пропускать не стоит.

-Нужно завтракать, обедать и ужинать каждый день в одно и то же время.

-Наш организм привыкает. Пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.

Слайд 9 (портрет)

Слайд 10 (стакан с водой)

-Чтобы расти, развиваться.

-Чистая, кипяченая, свежая.

Слайд 11 (часы)

-Часы нужны для того, чтобы

здоровью?

-Все верно. Часы нам нужны, чтобы соблюдать режим дня. Что такое режим дня?

-Следующая страница **Книги Здоровья** – это «Режим дня»

Посмотрите на экран. Как соблюдает режим дня этот мальчик?

-Мальчик все делает по порядку, **дисциплинированно** выполняет все свои дела. Значит, каким он будет?

Режим дня помогает быть дисциплинированным, хорошо и качественно выполнять свои дела.

Режим дня – прекрасный друг нашего здоровья, если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, то у нашего организма вырабатывается определённый **ритм**, который помогает сохранить здоровье и бодрость.

-Хотите открыть следующую страницу **Книги Здоровья**?

Как она называется, вот вам подсказка-загадка:

**Болеть мне некогда, друзья,**

**В футбол, хоккей играю я.**

**И очень я собою горд,**

**Что дарит мне здоровье?**

-Эта страница **Книги Здоровья** называется «Спорт». Чем занимаются дети на этой картинке?

ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, лечь спать, когда обедать, когда гулять.

-Режим – это то, что мы делаем по порядку, или распорядок.

**Слайд 12** («Режим дня»)

**Слайд 13** (режим дня ребенка)

-Мальчик просыпается, делает зарядку и т.д.

**Дисциплинированным, ответственным, аккуратным.**

-Да.

**Слайд 14** («Спорт» дети делают упражнения)

-Спорт

-Делают упражнения, занимаются спортом.

Они находятся в спокойном состоянии?

-Чтобы наш организм, как наша машина (обращаясь к игрушечной машине) не давал сбоев, нужно двигаться. Движение – это жизнь.

С чего мы начинаем день в детском саду? Давайте немного подвигаемся.

-Какие виды спорта вы знаете?

**Игра «Покажи вид спорта»** С помощью считалки «**Ты подумай, но не скажи, вид нам спорта покажи.**» выберем ребят, им дадим карточки с изображением вида спорта. Нужно не называя, показать с помощью движений, жестов, мимики этот вид спорта. Остальные дети угадывают.

**Игра «Угадай вид спорта**

-Любой вид спорта – наш помощник в борьбе за здоровье.

-Чтобы человек быть здоровым

-Двигаются, выполняют движения.

-Выполняем зарядку.

**Динамическая пауза «Зарядка»**

**Каждый день по утрам**

**Делаем зарядку.**

(Вдох, руки через стороны вверх, на носки, выдох)

**Очень нравится нам**

**Делать по порядку:**

(наклоны головы вправо, влево, руки на поясе)

**Весело шагать**

(Ходьба.)

**Руки поднимать**

(Руки вверх.)

**Приседать и вставать**

(Приседание.)

**Прыгать и скакать**

(Прыжки.)

-Ответы.

(Дети с помощью движений, жестов, мимики, изображают вид спорта: футбол, бокс, плавание, лыжный спорт, остальные угадывают.) 4 раза.

**Слайд 15(виды спорта)**

На экране виды спорта, дети угадывают.

нужно укреплять не только мышцы, но и заботиться о своих глазах. Давайте сделаем гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз «Чудеса»**  
**Закрываем мы глаза, вот какие чудеса***(Закрывают оба глаза,)*

**Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.** *(Продолжают стоять с закрытыми глазами.)*

**А теперь мы их откроем, через речку мост построим.** *(Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)*

**Нарисуем букву о, получается легко** *(Глазами рисуют букву о.)*

**Вверх поднимем, глянем вниз,** *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)*

**Вправо, влево повернем,** *(Глаза смотрят вправо-влево.)*

**Заниматься вновь начнем.**

**Слайд 16 («Сон»)**

- Во сне наш организм отдыхает.

-Ответы

**Слайд 17** (продолжительность сна детей 6-7 лет)

-Следующая страница **Книги Здоровья –Сон.**

-Зачем мы спим?

-Ребята, чтобы быть здоровым, нужен здоровый сон. Сон необходим человеку. Сколько нужно спать детям вашего возраста?

-Оказывается детям 6-8 лет нужно спать 11 часов, и спать ложиться в 20-21 час.

Русская пословица гласит: **«Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать».**

-Что вы чувствуете, когда плохо

-Раздражительность, вялость, сонливость.

спите, не высыпаетесь?

-Человек спит треть своей жизни, около 25 лет. Приучайтесь, дети, спать на жесткой постели. В этом нам помогут специальные ортопедические матрацы.

-Полезно ли гулять перед сном?

-Если погулять до сна хотя бы пятнадцать-двадцать минут, то организм вам скажет: «Спасибо». Крепкий, здоровый сон – именно он даёт полный отдых организму. Помните об этом!

**Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна)** Выходите в центр группы. Приготовьте свои ладони. Если то, что я назову, хорошо делать перед сном, вы хлопаете в ладоши 3 раза. Если плохо, не хлопаете. Задание ясно?

- **Мыть ноги, принимать душ**
- **Слушать громкую музыку**
- **Спать на жесткой постели, на спине**
- **Гулять на свежем воздухе**
- **Смотреть страшные фильмы**
- **Чистить зубы**
- **Перед сном много есть, пить**
- **Проветривать комнату**
- **Делать зарядку**

-Откроем следующую страницу **Книги Здоровья – Гигиена тела.** Как говорится в пословице **«Чистота – залог здоровья»**

-Ребята, как вы заботитесь о чистоте

**Слайд 18** (спим треть жизни)

**Слайд 19** (ортопедический матрац)

-Да, полезно.

(Дети выполняют задание)

**Слайд 20** («Гигиена тела»)

-Моем руки, лицо, шею, уши утром. Каждый день перед сном моем ноги.

своего тела?

-Какие необходимы для гигиены нашего тела, какие помощники?

### **Игра «Предметы гигиены»**

-Возьмите жетон любого цвета. Мы с вами разбились на команды. Дети с синими жетонами встают к столу, где лежит синий лист бумаги, соответственно, с красными жетонами, к столу, где красный лист бумаги и т.д. (желтый, оранжевый, зеленый), собирают пазлы - картинки предметов гигиены.

-Давайте проведем небольшой **опыт**. Постарайтесь глубоко вздохнуть и закрыть рот и нос ладонью и не дышать. 1, 2, 3, 4, 5! Выдохните! Что вы почувствовали?

Следующая страница **Книги Здоровья – Свежий воздух.**

-А где мы возьмем свежий воздух?

-Верно. Прогулки очень полезны для здоровья.

-Чтобы отдохнуть, снять усталость, напряжение, я научу вас специальной дыхательной гимнастике.

### **Дыхательная гимнастика «Подышим левой ноздрей»**

-Сели прямо. Ноги вместе, спина прямая.

-Закройте правой рукой левую

Раз в неделю моем все тело в ванной, в бане, душе. Стрижем ногти, волосы. Утром и вечером чистим зубы.

-Зубная щетка, мыло, полотенце, зубная паста, шампунь, расческа.

(Дети выбирают жетоны разных цветов, тем самым делятся на 5 команд, в зависимости от цвета жетона собирают пазлы. Если пазлы правильно собраны, получится изображение предметов гигиены. Анализ)

(Дети проводят опыт)

-Наш организм не может жить без воздуха.

**Слайд 21** («Свежий воздух»)

-В лесу, в парке, на прогулке.

ноздрю. Сделайте короткий вдох.  
Задержите дыхание. Выдох. Давайте  
попробуем еще раз.

### **III. Заключительная часть**

-Вот мы и посмотрели всю **Книгу  
Здоровья.**

-Что такое здоровье?

-Что необходимо, чтобы сохранить  
здоровье?

-Если мы будем помнить это, то  
будем здоровыми, сильными,  
красивыми.

(Дети выполняют)

**Слайд 22** (закрытая книга)

-Здоровье-это богатство, сила,  
красота, радость, когда ты не болен.  
-Необходимо правильное питание,  
спорт, режим дня, сон, свежий  
воздух.

(Дети выходят по одному, читают  
стихи)

Матвей Д.

**1. Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.**

Рома

**2.Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну, а утром не лениться -  
На зарядку становиться.**

Егор Г.

**3. Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.**

Соня З.

**4. У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня-лень,  
С ней борись ты каждый день.**

Игорь

**5. Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.**

Варя

**6. Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молоко продукты –  
Ведь полезная еда  
Витаминами полна!**

-В заключение, возьмите кружок-заготовку для смайлика, фломастер и нарисуйте смайлика веселого или грустного. Если вы будете сохранять свое здоровье, нарисуйте улыбку смайлику и приклейте его на ту часть листа, где изображен такой же смайлик с помощью клея. Если вы ничего не будете делать для сохранения здоровья, нарисуйте грустного смайлика и приклейте его на другую часть листа на доске. Будьте здоровы!

Миша М.

**7. На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде.**

Андрей

**8. Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить.**

(Дети выполняют)