Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Чухломский детский сад «Родничок»

Чухломского муниципального района Костромской области

 Конспект беседы по познавательному развитию в старшей группе по ФГОС.

**Тема совместной деятельности**: беседа по познавательному развитию **«Правила здоровья»**

**Педагог (ФИО**): Демидова Юлия Николаевна.

**Возрастная группа детей**: старшая группа .

**Цель:**  Развитие познавательной активности в образовательных областях «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура», формирование основ ЗОЖ.

**Психолого-педагогические задачи:**

Обучающие задачи: формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья.

Развивающие задачи: Развивать интерес к познавательной деятельности.

Воспитательные задачи: Воспитывать желание и умения заботиться о своем организме. Закреплять правила личной гигиены и правила, сберегающие здоровье организма в повседневной жизни.

**Предварительная работа:** Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение художественной литературы, отгадывание загадок, рассматривание иллюстраций на тему о ЗОЖ.

**Технологии:** здоровье сберегающие: физкультминутка, дыхательная гимнастика «Чудо – нос», игровые: (д/и «Узнай на ощупь», «Когда это бывает», игра «Вредно – полезно».

**Методические приёмы:** Дидактическая игра, художественное слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнения на дыхание, обращение к жизненному опыту детей.

**Интегрируемые образовательные области**: познание, коммуникация, здоровье, социализация.

**Вид детской деятельности, лежащей в основе совместной деятельности**:

 игровая, двигательная, познавательная.

**Форма работы с детьми**: групповая

**Ход деятельности:**

**1 часть - вводная:** *создание образовательной ситуации*

Здравствуйте, ребята!

 Скажите, а что мы желаем, когда говорим друг другу «здравствуйте»?

*-* Желаем здоровья.

 Почему здоровье так важно для человека?

*Мотивация детей на предстоящую деятельность*

Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик - это правило, которое нужно выполнять.

Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Их очень важно знать!

*Формулирование цели предстоящей деятельности и принятие ее детьми.* Давайте познакомимся с первым лучиком, а поможет нам игра.

**2 часть – основная:**

Д/И «Узнай на ощупь».

Нужно на ощупь угадать предмет (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказать, для чего он предназначен, как им пользоваться.

Каким общим словом можно назвать эти предметы?

- Предметы личной гигиены.

Как вы думаете, для чего нам нужны эти предметы?

- Чтобы быть чистыми.

Как называется первый лучик здоровья?

- Чистота.

Прикрепим лучик к солнышку.

 Давайте познакомимся со вторым лучиком, а как он называется, вы догадаетесь, рассмотрев картинку.

Дети рассматривают иллюстрации про спорт, физкультуру

Чтоб здоровым быть, не простужаться,

Зарядкой надо заниматься.

Рассчитайтесь по порядку, выходите на зарядку.

**Физкультминутка**

Поднимаем руки выше, опускаем руки вниз.

Ты достань сначала крышу, Пола ты потом коснись.

(Потянуть руки вверх, присесть, коснуться руками пола)

Выполняем три наклона, наклоняемся до пола (наклоны вперёд).

А потом прогнёмся сразу глубоко назад три раза (наклоны назад).

Выполним рывки руками- 1,2, 3, 4. 5.(рывки руками)

А теперь мы приседаем, чтоб сильней и крепче стать (приседания)

Вверх потянемся потом (потягивания руки вверх, вперёд, в стороны)

Руки шире разведём.

Мы размялись от души и на место поспешим (садятся на свои места).

Здоровье в порядке?

- Спасибо зарядке.

 Спорт прибавил нам здоровья?

Как называется второй лучик здоровья?

- Физкультура, спорт.

(Прикрепим лучик к солнышку)

 А сейчас послушайте загадку:

Ты без него не сможешь жить

Ни есть, ни пить, ни говорить.

И даже, честно говоря,

Разжечь не сможешь ты огня.

Угадать ответ нам поможет эксперимент - глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Что вы почувствовали?

Почему не смогли долго быть без воздуха?

 А для чего нам необходим воздух?

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты

 Ребята, чтобы быть здоровыми, нам нужен чистый воздух и ещё нужно уметь правильно дышать.

Упражнение на дыхание.

(давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).

Дыхательная гимнастика: упражнение «Чудо-нос».

Глубоко и тихо,

Носиком дышу…

Выполню задание, задержу дыхание…

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим: глубже, шире.

Так как же называется третий лучик здоровья?

- Чистый воздух.

Где нужно бывать, чтобы дышать чистым воздухом?

- В парке, в лесу.

 (Прикрепим лучик к солнышку)

 Ребята, а зачем человеку нужна еда? Как вы считаете?

 Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте проверим и поиграем в игру «Вредно - полезно».

В корзине лежат пакет с чипсами, яблоко, пакет молока, шоколад, апельсин, жевательная резинка, йогурт. Дети выбирают и достают из корзины полезные продукты: яблоко, морковь и т.д.

Давайте посмотрим, какие полезные продукты вы купили, никто у нас не ошибся? А какие продукты вредные?

 Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

Так как же называется четвёртый лучик здоровья?

- Полезная еда.

Вывод: Важно есть полезную пищу, потому что она богата витаминами и сохраняет здоровье.

Прикрепим лучик к солнышку.

Ребята, послушайте весёлое стихотворение и догадайтесь, что ещё нам помогает сохранять здоровье.

У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,

Они прогуляли всю ночь напролёт,

А днём наша курица носом клюёт.

Что же случилось с курицей, почему она плохо себя чувствует?

 Что мы должны соблюдать, чтобы всегда хорошо себя чувствовать, легко вставать, успевать выполнять все свои дела?

Д/и: Когда это бывает? (воспитатель показывает картинки с режимными моментами и спрашивает, в какое время суток это бывает).

Так как же называется пятый лучик здоровья?

- Режим дня.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Прикрепим лучик к солнышку.

 **3 часть – заключительная:**  *Подведение итогов, деятельности. Педагогическая оценка результатов деятельности детей.*

Внимательно посмотрите друг на друга, почему у вас сверкают глаза? Почему у вас добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лучика.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, что вы теперь знаете, как сохранить своё здоровье.

 Ребята, давайте вспомним, о каких правилах здоровья мы сегодня говорили?

Я желаю, чтобы вы соблюдали правила здоровья, выросли не только умными, но и здоровыми.

Вы сегодня молодцы, все отлично занимались.

*Плавный вывод детей из непосредственно образовательной деятельности в самостоятельную деятельность*

Воспитатель предлагает детям рассмотреть альбомы о здоровье, поиграть в дидактические игры « Хорошие привычки», «Что сначала, что потом».