Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 67 «Умка»

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности**

в рамках реализации образовательной области «Физическое развитие»

группа для детей старшего дошкольного возраста

Тема: «Цветок здоровья»

Горюкова Светлана Валентиновна,

воспитатель высшей

квалификационной категории

г.Нижневартовск

***Программное содержание:***

- способствовать формированию представление у детей о витаминах, их значимости в жизни человека, о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, питания;.

- закрепить правила личной гигиены и поведение за столом;

- учить понимать значение пословиц и поговорок о здоровье;

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

***Активизация словаря***: здоровье, пирамида питания, витамины, микроб, личная гигиена, режим.

***Предварительная работа:***

1.Чтение детям художественных произведений К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», С. Капутикян «Маша обедает», З. Александровой «Вкусная каша»; пословицы, поговорки, загадки.

2. Познакомить детей с плакатом «Полезные продукты», «Строение человека», «Как правильно сидеть, стоять».

3. Беседы с детьми о соблюдении правил личной гигиены.

4. Обсуждение пословиц и поговорок о здоровье.

5. Пригласить в группу старшую медсестру для беседы с ребятами о здоровом образе жизни.

6. Просмотр презентации «Бактерии».

7. Дидактические игры «Пирамида питания», «Поваренок», «Полезные и вредные продукты», сюжетно-ролевой игры «Больница»

8. Для родителей папка-передвижка «Правильное питание-здоровые дети»

9. Оформление стенда «Как мы отдыхали летом».

***Оборудование:***

1. Карточки-схемы с условными обозначениями движений.
2. Указатель с направлениями.
3. Набор иллюстраций «Продукты питания»
4. Макет 3 человечков Мойдодыра, Поварешкина, Айболита.
5. Чемоданчик с мячами –витамин А,В,С,D
6. Аудиозапись для игровой мотивации «Волшебный цветок», для спортивной разминки «Если весело шагать»
7. Модель Цветка Здоровья, чесночные цветочки для детей – участников занятия.
8. Пирамиды здоровья (одна таблица, 5 таблиц в пазлах)
9. Таблицы рейтинга самых полезных и вредных продуктов для детей.
10. Светофоры, мяч.

***Методические приемы:***

1. Игровая мотивация.
2. Путешествие в страну «Не-болейка».
3. Проблемная ситуация «В каком направлении следовать».
4. Физкультминутка.
5. Встречи детей с персонажами.
6. Дидактические игра «Назови правила поведения за столом».
7. Рассказ воспитателя «Витамины»
8. Собирание пирамиды питания.
9. Рассматривание и обсуждение плаката «Ступеньки самых полезных и вредных продуктов».
10. Дид. игра «Данет»
11. Сюрпризный момент – приход персонажа. Итог.

***Ход занятия:***

1. **Организационный момент.**

В. – Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!», т.е. Здоровья желаю.

- Уважаемые наши гости мы с ребятами рады видеть вас у нас в группе.

**II.Игровая мотивация.**

В.- Говорят, что есть на свете волшебный цветок – цветок Здоровья. Кто его найдет и понюхает, будет самым сильным, самым ловким, а главное-самым здоровым. Растет этот цветок в стране Не-болейка. Добраться до нее не легко. Как бы я хотела хоть раз понюхать этот волшебный цветок, чтобы всегда быть здоровой. А вы хотите? *(Да)*

- Так может быть, совершим путешествие? *(да)* На пути будут препятствия, а для их преодоления нам понадобится много сил.

Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Один из них – это сила. А где находится ваша сила? *(Моя сила в мышцах)* Покажите, какие у вас крепкие мышцы. Сразу видно – «Силушка по жилушкам плывет»

**III. Основная часть.**

Тогда не будем терять времени- в путь! Займемся зарядкой (идут друг за другом, выполняя задания по карточкам) **«Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается».** *(Звучит аудизапись «Вместе весело шагать» муз. Шаинского. Воспитатель показывает карточки с условными обозначениями тех или иных движений. Дети идут, выполняя задания.)*

Дети останавливаются возле таблички с **надписью**

**«Направо пойдешь – в сонное царство попадешь. Прямо пойдешь-здоровье найдешь. Налево пойдешь-гору сладостей найдешь»**

В. –Какую дорогу вы выберете? *(пойдем прямо).* А может ляжете спать или конфет поедите? *(нет)* Тогда вперед!

**1) Встреча с Мойдодыром.**

-Ребята, нас кто-то встречает. Вы узнали кто это – **Мойдодыр!**

- А как вы думаете, кто такой Мойдодыр? *(это хозяин чистоты и порядка).*

- А вы любите порядок и чистоту? Какие правила личной гигиены мы свами соблюдаем дома и в детском саду? *(умываемся, чистим зубы и др.)*

- Для чего это надо делать? *(чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, кожа была здоровой, быть закаленными, чтобы смыть микробы)*

- Как попадают микробы в организм? *(при чихании, кашле не прикрывая рот, если не мыть руки перед едой, после туалета, не мыть овощи, фрукты)*

А он приготовил для нас задания.

- Вам надо отгадать загадки:

1. Кто считает зубы нам по утрам и вечерам *(зубная щетка).*

2. Языка нет, а правду скажет *(зеркало)*

3. На стене висит, болтается. Всяк за него руками хватается. *(полотенце)*

4. Целых двадцать пять зубков для кудрей и хохолков .

И под каждым под зубком лягут волосы рядком *(Расческа).*

5. Лег в карман и караулю: реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, не забуду и про нос. (носовой платок)

- Молодцы, справились с заданием.

-А теперь идем дальше. Нас снова встречают.

**2) Встреча с Поварешкиным.**

- Ребята, я вас познакомлю это повар –Поварешкин.

Он тоже приготовил для нас задания.

**а)-** Он хотел бы у вас узнать:

-Что вы любите есть больше всего? (ответы детей)

-Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить)

Пища – не источник энергии, но и источник для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества. Витамины.

- А чтобы пища усваивалась надо соблюдать правила за столом. А вы их знаете?

**б)** Дид.игра «Назови правила поведения за столом» (Передавая мяч друг другу)

1.Сидеть правильно.

2. Тщательно пережевывать пищу.

3.Кушать без шумно.

4. Локти на стол не ставить.

5. Не разговаривать с другими детьми.

6. Не стучать приборами.

7.Обязательно пользоваться салфетками.

- Наши дети их не только знают, но и соблюдают.

**в) Продолжите пословицы:**

«Когда я ем-я …(глух и нем)»

«Кто не умерен в еде…(враг себе)»

«Кашу маслом …(не испортишь)

«Сам кашу заварил, сам ее и …(расхлебывай)!

«Аппетит приходит … (во время еды)»

-А какие вы еще знаете пословицы?

-Не красна изба углами, а красна пирогами.

-Хлеб всему голова.

Сытый голодному не товарищ.

Овощи хороши в щи.

Щи да каша – пища наша.

Хоть не богат, а гостю рад.

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.

Дорога ложка к обеду.

Когда я ем , я глух и нем.

Пальчиковая гимнастика «Варим мы компот»

-Молодцы, хорошо справились с заданием.

**3) Встреча с Айболитом.**

-Ребята, а это наш любимый –Айболит!

Он пришел с чемоданчиком. Что в нем? Интересно? Какие-то шарики с буквами. Да что это? *(витамины)*

**а)** –Для чего они нужны? (ответы детей)

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами **А,** **В, С,D**. (выставляю буквы на мольберт. Но читаются они по-латыни. Когда вы пойдете в школу, вы научитесь читать эти буквы.

**Витамин А -**очень важен для зрения и роста. В каких продуктах есть витамин А? Выставляю картинки, дети называют: он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйце, петрушке.

**Витамин В** – помогает работать сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

**Витамин С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

**Витамин D –** делает руки и ноги крепкими. Его много в молоке,яйцах, рыбьем жире.

-Очень хорошо, что Айболит принес нам эти витамины, теперь вы обязательно будете выбирать ту еду, которая не только вкусная, но главное полезна, та в которой больше витаминов. Правда, ребята?!

**б)** – А сейчас Айболит предлагает нам собрать Пирамиды Здоровья и тогда мы увидим, каких продуктов надо есть больше.

*(дети собирают пирамиды, работают в парах)*

**- Посмотрите на образец –такой должна получиться пирамида у вас. Проверьте друг у друга.**

В нижней части пирамиды много продуктов, которые должны употреблять человек, а в верхней части продукты, которых надо употреблять мало и редко.

**в)** – А теперь посмотрите на эти ступеньки «Ступеньки самых полезных и самых вредных для детей продуктов»

В) Игра «Данет»

-А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам сейчас буду называть правила, и если вы согласны поднимите зеленый кружок. Если нет –красный.

1.Перед едой всегда мыть руки с мылом.

2.Есть нужно в любое время суток, даже ночью.

3. Надо есть продукты полезные для здоровья.

4. Есть надо быстро.

Есть надо медленно. А как?

5. Пищу надо глотать, не прожевывая.

6.Полоскать рот после еды вредно.

-Молодцы, мы с вами повторили правила питания. Для чего они нужны? *(чтобы пища хорошо усваивалась)*

IV. Сюрпризный момент. Приход персонажа.

-Ребята. Вы молодцы, вы преодолели все препятствия. Мне кажется, Цветок Здоровья уже совсем близко.

*Входит Микроб (взрослый или ребенок)*

**Микроб**: «К цветку Здоровья пробираетесь? Ничего у вас не выйдет! Я злой Микроб, вас не пущу! *(постепенно замедляет ход, останавливается).* Я теряю силы. Что случилось? Не понимаю! Караул! Запах здоровья! Спасайся, кто может! *(убегает)*

В.: -Дети, посмотрите, вот что так напугало микроба. Это цветок Здоровья распустился. Да он не один! Здесь целая поляна замечательных цветов.

- Дети, понюхайте их. Чем пахнут цветы здоровья? (чесноком) Запах чеснока отпугивает микробов. Поставим эти чудесные цветы в группе, и ни один микроб близко к вам не пойдет.

