

Познавательное развитие

Тема: «Береги здоровье»

Цель: Систематизация знаний детей о здоровом образе жизни.

Формировать представления детей о здоровьесберегающем поведении в обществе (прикрывать рот платком при чихании, отворачиваться при кашле), состояния окружающей среды (несоблюдение правил личной гигиены – угроза не только своему здоровью, но и здоровью окружающих).

Задачи:

- формировать представления детей о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни; расширять знания о том, что полезно и что вредно для здоровья.
- развивать умение заботиться о своём здоровье.
- воспитывать у детей правильное отношение к своему здоровью..

Ход организованной образовательной деятельности

Воспитатель: Сегодня, ребята, мы с вами поговорим о здоровье и о том, как надо заботиться о своём здоровье весной.

Воспитатель: Ребята, здоровый человек – это какой человек, как вы думаете?

Дети: Это человек крепкий, сильный, никогда не болеет.

Воспитатель: Правильно, ребята. И своё здоровье надо беречь и заботиться о нём.

Воспитатель: Весной ребята, особенно нужно беречь своё здоровье, ведь организм наш после зимы, какой?

Дети: Ослабленный.

Воспитатель: Всё верно. А почему?

Дети: Потому что не хватало витаминов, солнца.

Воспитатель: А если нам не хватает витаминов, то мы можем, ребята....

Дети: заболеть.

Воспитатель: Всё верно. И тогда нам придётся обращаться к доктору.

Сюрпризный момент.

Стук (на экране появляется письмо).

Воспитатель: Ой, ребята, нам прислали письмо, интересно от кого оно? Сейчас мы его прочитаем.

Воспитатель открывает письмо и зачитает его.

Ребята, здесь загадка. Если мы её отгадаем, то, конечно же, узнаем от кого это письмо.

Лечит маленьких детей.

Лечит птичек и зверей.

Сквозь очки свои глядит.

Добрый доктор.....

Дети: Айболит.

Воспитатель: Интересно, что же он нам пишет - добрый доктор Айболит. Прочитаем? Слушаем внимательно.

«Здравсуйте дорогие дети! Спешу вам сообщить. Сегодня в путешествие хочу вас пригласить! За морями, за лесами, есть огромная страна. Страною «Здоровейка» зовётся она. Вас ждёт там много интересного и удивительного. На каждой станции, вам необходимо будет выполнить задания. Выполнив все задания, вы непременно узнаете секреты здоровья. А в конце вашего путешествия, вас ждёт сюрприз! Будьте активными и дисциплинированными. Спешите! Ваш - доктор Айболит.»

Воспитатель: Ребята, вы хотите побывать в этой волшебной стране?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда отправляемся в путь!

Воспитатель: А на чём мы отправимся в путешествие? Отгадайте сами. Братцы в гости снарядились, Друг за друга уцепились. И помчались в путь далек, Лишь оставили дымок. (Поезд) Воспитатель: Вот и волшебная страна Здоровья. Здесь указаны цифрами пункты назначения, в которых мы должны с вами побывать ребята. И так, начинаем открывать. Под цифрой один у нас - станция «Неболейка». Здесь нам предлагают выполнить массаж «Неболейка» для профилактики простудных заболеваний. Воспитатель: Ребята, повторяем за мной все движения. (самомассаж)

Воспитатель: Для чего мы с вами выполнили массаж?

Дети: Для профилактики простудных заболеваний.





Воспитатель: Молодцы, ребята! Отправляемся дальше в путешествие по стране «Здоровья». Далее мы должны следовать на станцию под цифрой 2.

Это - станция «Чистюлька». А где же здесь задания?.. Так здесь посылка!
Интересно, от кого она?

Я - великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр.

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Воспитатель: Ребята кто это? А кто написал эту сказку? Мойдодыр прислал нам ребята посылку. А что же интересно внутри посылки? Давайте посмотрим. Доставать будем не глядя, по - одному, содержимое из посылки.

Дети по очереди, достают из посылки предметы и рассказывают, что ими делают: мыло, носовой платок, зубную щётку, зубную пасту, полотенце, расчёску для волос, мочалку, зеркало, ножницы.





Воспитатель: Вот такие полезные предметы передал нам Мойдодыр, чтобы мы были чистыми, здоровыми и красивыми.

Воспитатель: Ребята, а как можно назвать все эти предметы?

Дети: Предметы личной гигиены.

Воспитатель: Правильно. И эти предметы личной гигиены, помогают поддерживать чистоту. «Чисто жить - здоровым быть» - запомните ребята!

Воспитатель: Давайте поиграем в игру, какими предметами можно пользоваться всем вместе, то есть какими предметами могут пользоваться все люди, и какими индивидуально, то есть только по одному.

Воспитатель: Молодцы, ребята, справились с заданием. Отправляемся на следующую станцию, под какой цифрой?

Дети: Под цифрой 3.

Воспитатель: Смотрим, что это за станция - это «Спортивная».

Ребята, а что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими, здоровыми?

Дети: Заниматься спортом.

Воспитатель: Правильно, надо заниматься спортом, как можно больше двигаться. И чем больше ты будешь заниматься, тем здоровее ты будешь. Ребята, приготовьтесь, повторяйте за мной все движения.

Физкультминутка.

Каждый день по утрам делаем зарядку

Очень нравится нам делать всё по порядку:

Весело шагать: (ходьба),

Руки поднимать (руки вверх),

Для здоровья, настроенья - (повороты туловища влево - вправо)

Делаем мы упражненья: (рывки руками перед грудью)

Руки вверх и руки вниз, (рывки руками поочередно вверх-вниз)

На носочки поднялись (поднялись на носочки)

То присели, то нагнулись (присели, нагнулись)

И конечно, улыбнулись (хлопки в ладоши)

Воспитатель: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке. (Дети вместе с воспитателем произносят фразу). Ребята, для чего нам нужна физкультура?

Дети: Что бы укреплять свое здоровье, быть крепкими, сильными.

Воспитатель: А мы продолжаем наше путешествие и отправляемся на следующую станцию, под какой цифрой, ребята?

Дети: под цифрой 4.

Воспитатель: Всё верно. Открываем её. Это станция - «Правильного питания».

Ребята, вы знаете, есть продукты полезные, есть продукты вкусные, но они могут быть не очень полезными для вашего организма, а есть продукты вредные.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, какие продукты любят в стране Здоровья?

Дети: Овощи, фрукты, молочные продукты.

Воспитатель: Правильно, молодцы!

Воспитатель: Прочитаем задание, которое нам необходимо выполнить на этой станции. Воспитатель читает задание: Сегодня, на станцию «Правильного питания» по ошибке были завезены, не только

полезные продукты, но и вредные. Ваша задача: выбрать из них только полезные продукты для жителей волшебной страны Здоровья.(на экране распределить полезные продукты в синюю тарелку ,вредные в красную тарелку.

А теперь поиграем в игру, которая называется «Четвертый лишний».

Воспитатель: Молодцы! Какие вы внимательные. Какие бывают продукты?

Дети: полезные и вредные для здоровья.

Воспитатель: А сейчас проверим, чему вы научились в нашей волшебной стране. Узнали ли вы, как сохранять и укреплять своё здоровье? Давайте попробуем отгадать его секреты. Я начну, вы - завершайте. Дружно, хором отвечайте.

Воспитатель: Чтоб здоровым, чистым быть, надо руки

Дети: С мылом мыть.

Воспитатель: Здоровье в порядке, спасибо....

Дети: Зарядке.

Воспитатель: Ежедневно закаляйся, водой холодной.....

Дети: Обливайся.

Воспитатель: Не болеет только тот, кто любит....

Дети: Спорт.

Воспитатель: Защититься от ангины, нам помогут....

Дети: Витамины.

Воспитатель: Молодцы, знаете секреты здоровья. Я надеюсь, что вы всегда будете помнить о них и беречь своё здоровье.

Воспитатель: Ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Нас уже ждёт поезд.

Воспитатель: Наш поезд привез нас в детский сад.

Ребята, вот и закончилось наше путешествие. Вам понравилось оно? (Ответы детей). Мы с вами посетили все станции Страны Здоровья. Так что же нужно делать, чтобы укреплять своё здоровье?

Дети: Гулять на свежем воздухе, закаляться, заниматься физкультурой, зарядкой, соблюдать режим дня, вовремя ложиться спать, регулярно проветривать комнату, соблюдать правила гигиены, есть полезные продукты, фрукты и овощи.

Воспитатель: Правильно, ребята, какие вы молодцы.

Воспитатель: Ребята, какое замечательное путешествие мы совершили. Мне очень понравилось с вами путешествовать. И, хочется теперь узнать у вас, что же всего дороже: золото, мебель, машина или здоровье?

Дети: Здоровье.

Воспитатель: Правильно, ребята, конечно же, здоровье. А за ваши старания, ребята, Айболит вам приготовил сюрприз. (Витаминки) Мы с вами помоем руки и я вам раздам.