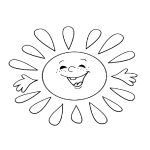
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №12 г. Пугачева Саратовской области»

Конспект организованной образовательной деятельности по здоровьесбережению в подготовительной к школе группе.

«Лучики здоровья».



Воспитатель: Ананьева Л.В.

2021г.

Авторская образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

**Возрастная группа**: Подготовительная к школе группа

**Тема** (в соответствии с комплексно-тематическим планированием): «Здоровьесбережение – как залог успешности ребенка в социуме».

**Тема НОД:** «Лучики здоровья ». Образовательная область «Познавательное развитие», «Ознакомление с окружающим миром, социальным миром и миром природы», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

(с указанием ведущей образовательной области)

**Цель:** Создание условий для представления у детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи:** Обучающая: Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, настроения.

Развивающая: Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы и умозаключения.

Воспитательная: Воспитывать желание быть здоровыми, внимательно относиться к себе.

**Виды деятельности:**  Познавательная, эспериментальная, игровая, отгадывание загадок, физическая.

**Формы организации:** Групповая.

**Формы реализации детских видов деятельности:** Познавательная, игровая, отгадывание загадок, чтение стихов

**Оборудование:** схемы, карточки, продукты, платочки, пульверизатор, канат, ткань, муляжи овощей и фруктов.

**Предварительная работа:** Разучивание стихов, рассматривание иллюстраций ЗОЖ, дидактические игры, чтение произведений о здоровье.

**ХОД НОД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность воспитателя** | **Деятельность воспитанников** | Примечания |
| **Вводная часть (мотивация) (слайд 1)** |  |  |
| - Здравствуйте, дети!  **- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.**  **- Здравствуй! – улыбнётся он в ответ.**  **И тогда он не пойдёт в аптеку,**  **И здоровым будет много лет!**  - Слово «здравствуй» означает «будь здоров», «живи долго», поэтому мы так часто говорим его друг другу. Каждое утро наша встреча в детском саду начинается со слова «Здравствуйте!». А кому вы еще говорите это слово?  **-** Что же означает это слово?  **Основная часть**  Сегодня мы будем говорить о здоровье.  -Как вы думаете,   здоровый человек – он какой?  -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.** Эти правила важно знать!  - Ребята, солнце почему - то грустное. Как вы думаете, почему оно грустит?  **Солнце:** Я не выполняло главные правила здоровья, и на меня напала злая колдунья – Простуда. Она отобрала у меня все лучики и  к каждому приставила своих верных стражников – микробов! Ребята, помогите мне, пожалуйста, вернуть мои лучики и освободиться от власти злой колдуньи Простуды!  - Ну что, ребята, поможем Солнышку вернуть лучики и уничтожить всех микробов?  - Нас с вами ждет очень трудный путь в страну **Здоровья**. (слайд2). Мы должны уничтожить этих микробов и тогда сможем вернуть  лучики солнышку. Для этого мы должны знать все правила здорового образа жизни.  Чтобы добраться до первого города, нам нужно пройти по мостику.  **Город Гигиена. (слайд3)**  Первое правило здоровья – соблюдение гигиены. Как вы думаете, что такое гигиена?  Что мы должны сделать перед едой? Когда еще нужно мыть руки?  А какие предметы  нам помогают сохранять тело в чистоте? (слайд 4)  **Игра «Общие – индивидуальные предметы гигиены».**  Ребята, перед вами картинки с предметами гигиены общего пользования и предметы индивидуального пользования.  Возьмите  две картинки, и распределите, какие предметы мы можем использовать всей семьей, а какие должны быть индивидуальные. Предметы общего пользования расположите под картинкой с семьей, предметы индивидуального пользования – под картинкой с одним человечком.  - Еще одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен - правильно, использовать носовой платок. А вы знаете, как платок защищает наш организм от микробов? Давайте проведем опыт.  **Опыт с носовым платком.** Каждый ребенок кладет носовой платок на ладонь. Воспитатель брызжет на платочек водой, платочек впитал воду, и рука осталась сухая. Дети убирают платочек с руки и воспитатель снова брызжет. Рука намокла. Капли воды – это микробы. **Вместе с детьми воспитатель делает вывод:**  «Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком, мой руки с мылом, сохраняй свое тело в чистоте». (слайд5)  - Молодцы! Первый лучик мы нашли и вернули солнышку. Давайте попробуем вернуть второй. Смотрите, на нашем пути ручей, давайте его перепрыгнем.  - Вот мы и добрались до второго города! **«Вкуснотеево»** (слайд6)  - Жители этого города питаются только полезными продуктами. Какими, вы узнаете, отгадав загадки:   * Уродилась я на славу, Голова бела, кудрява. Кто любит щи, Меня в них ищи. * За кудрявый хохолок Лису из норки поволок. На ощупь очень гладкая, На вкус, как сахар, сладкая. * Прежде, чем его мы съели, Все наплакаться успели. * - Как, одним словом назовём эти продукты?   Слушайте следующие загадки.   * С виду он, как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём полезный витамин, Это спелый… * Сладок он и толстокож, И чуть-чуть на серп похож. * Круглое, румяное Я расту на ветке. Любят меня взрослые, И маленькие детки.   - А про что эти загадки?   * - Как вы думаете, чем же так полезны овощи и фрукты?   Какие еще вы знаете полезные продукты? (слайд 7)   * А вы знаете, что еда может приносить не только пользу, но и вред нашему организму. Какие вредные продукты питания вы знаете? (слайд 8)   - У меня на подносе продукты. Вам нужно оставить на подносе полезные продукты, а вредные выбросить в мусорную корзину.  - Молодцы! Всё сделали правильно. Значит, для здоровья нужны полезные продукты.  - Ну а мы отправляемся в следующий город, и туда мы отправимся вплавь, (изображаем плавание). Город под названием **«Здоровячки». (слайд 9)**  **-**  Как вы думаете, чем жители этого города здесь занимаются?  - Вы занимаетесь физкультурой? Где?  - Как называется человек, который занимается спортом?  - Какими качествами обладают спортсмены?  **Дидактическая игра «Угадай, кому что принадлежит и вид спорта».**  Лыжи нужны… (лыжнику). Лыжные гонки.( слайд 10) Коньки нужны… (фигуристу, хоккеисту). (11) Фигурное катание, хоккей. Мяч нужен…(футболисту, волейболисту, баскетболисту).(12) Футбол, баскетбол, волейбол. Клюшка и шайба нужны… (хоккеисту). (13) Хоккей. Ракетка нужна… (теннисисту). (14) Теннис.  - Молодцы, все виды спорта разгадали!  - И я вам предлагаю размяться и немного подвигаться. Движение – это жизнь.  **Физкультминутка**  Сделаем разминку, держим ровно спинку! Голову назад, вперед, вправо, влево  поворот!   Руки вверх поднять прямые –  Вот высокие какие! Еще выше потянитесь, Вправо, влево наклонитесь. Дальше будем приседать: Дружно сесть и дружно встать! Прыгать нам совсем не лень – Словно мячик целый день.  Какое 3 правило здоровья?  - Ну, что размялись, и нас ждёт в гости следующий город - **«Зубарики».**  (слайд 15)  Послушайте сказку.  В красном домике уют, В красном домике живут  Братья молочные- Зубки прочные.  Каждый день поутру, К ним приходит ко двору  Щётка длинная зубная, Тюбик. Паста в нём такая!  Про что эта сказка?  - Ребята, а для чего нам нужны зубы?  Значит, нам нужно их беречь? Как же надо беречь свои зубы и ухаживать за ними? (слайд 16)   * - Нельзя ковырять в зубах острыми предметами. * - Два раза в год необходимо показывать свои зубки зубному врачу. * - Утром и вечером нужно чистить зубы щёткой с зубной пастой. * - Для того чтобы зубы были крепкими, нужно есть молочные продукты.   - Меньше нужно есть сладостей. (Ребенок читает стихотворение)  - Правильно! И я предлагаю поиграть в подвижную игру.  **Подвижная игра «Собери все предметы»**  Дети двигаются под музыку по кругу вокруг стола, на котором лежат зубные щетки, пасты. Когда музыка останавливается, каждый ребёнок должен успеть взять один предмет. В начале игры количество предметов соответствует количеству детей, затем в ходе игры убирают по одному предмету. Ребёнок, не успевший взять предмет, выбывает из игры.  Воспитатель: - Молодцы! Какое правило здоровья мы узнали?  **А мы двигаемся дальше лёгким бегом**. Этот город называется  **«Улыбка».** (слайд 17)  Когда зубы здоровые, то и улыбка будет красивая.  - Какое у вас настроение?  Как вы думаете, как называется последнее правило здоровья?  **Игра «Мы тоже!»**  Я буду вам говорить предложения, а вы отвечать: «Мы тоже!»  - Я делюсь с вами своим хорошим настроением!  - Я дарю вам улыбку!  - Я вас обнимаю!  - Я прыгаю от счастья!  Последнее правило здоровья это хорошее настроение. | Здравствуйте  Маме, папе, бабушке, соседям, друзьям, знакомым.  Здравствуйте — значит будьте здоровы.  Веселый, подвижный, радостный, улыбающийся и т.д.  Ответы детей.  Да!  Гигиена - это сохранение своего тела в чистоте.  Надо мыть руки с мылом после прогулки, общения с домашними животными и перед едой, после посещения туалета.  Дети берут картинки с предметами гигиены и располагают под соответствующей картинкой.  Ответы детей.  Капуста  Морковь  Лук  Овощи  Апельсин  Банан  Яблоко  Про фрукты  В них содержится много витаминов.  Ответы детей.  Чипсы, газировка, жевательная резинка...  Дети распределяют продукты.  Физкультурой  Делаем зарядку, на занятиях, играем в подвижные игры  Спортсмен  Сильные, выносливые, ловкие, гибкие  Дети называют предмет, кому нужен и вид спорта.  Занятие спортом и физкультурой.  Про зубы.  Чтобы пережевывать пищу  Ответы детей.  Чтобы зубы не болели, Как снежинки, чтоб белели, Чистить вкусной пастой, Надо зубы часто!  Нужно беречь зубы и ухаживать за ними.  Дети показывают лёгкий бег.  Хорошее.  Хорошее настроение  Мы тоже!  Мы тоже!  Мы тоже!  Мы тоже! | Дети сидят на стульчиках.    **Переходят по мостику (веревочке).**  Дети стоят у экрана  (зубная паста, мыло, шампунь, пена для ванны, туалетная бумага, ватные палочки, духи,  гель для душа, дезодорант, зубная щетка, мочалка, расческа, полотенце, шапочка для душа, ножницы для ногтей, носовой платочек)  На подносе носовые платочки, разбрызгиватель  **Убираю микроб и открываю 1 лучик.**  Дети перепрыгивают через ткань, отталкиваясь двумя ногами.  Садимся на стульчики.  Яблоко, газировка, чипсы, морковь, жев.резинка, конфета, сухарики, картошка, лук, свекла, апельсин...  **Убираю микроб и открываю 2 лучик.**  Картинки со спортивным инвентарем.(слайды)  Дети выполняют движения согласно тексту.  **Убираю микроб и открываю 3 лучик.**  Картинки-слайды.  На столе лежат зубные щетки и пасты.  **Убираю микроб и открываю 4 лучик.**  Дети становятся в круг.  **Убираю микроб и открываю 5 лучик.** |
| **Заключительная часть** |  |  |
| - А чтобы не забыть это правило - **хорошее настроение**, давайте нарисуем веселые, улыбающиеся смайлики и покажем гостям какое у нас настроение.  - Смотрите, ребята, как солнышко наше улыбается! Мы помогли ему найти все лучики, справились с грозными микробами и теперь злая колдунья Простуда никому не страшна!  Вам понравилось наше путешествие? Что вам больше всего понравилось? | Дети рисуют улыбки на готовых смайликах.  Ответы детей. | Пока дети рисуют смайлики, меняю грустное солнышко, на веселое. |

**Используемая литература:**

1. Кулик Г.И. Серженко Н.Н. «Школа здорового человека». Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.
2. Люцис К. «Азбука здоровья в картинках». Москва. Русское инцеклопедическое творчество. 2004 г.
3. «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-пресс, 2000.
4. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»

**Самоанализ образовательной деятельности.**

**Цель:** Создание условий для представления у детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. **Задачи:** Обучающая: Закрепить знания детей о влиянии на здоровье гигиены, двигательной активности, питания, настроения.

Развивающая: Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы и умозаключения.

Воспитательная: Воспитывать желание быть здоровыми, внимательно относиться к себе.

Организованная деятельность осуществлялась в соответствии с конспектом. Конспект составлен самостоятельно, в соответствии с задачами основной общеобразовательной программы, соответствующими данному возрасту детей. Для реализации каждой задачи были подобраны приемы, в интересной и занимательной форме.

На каждый момент организованной деятельности были наглядные пособия, которые стимулировали и активизировали детей к мыслительной деятельности. Пособия достаточного размера, эстетически оформлены. Их размещение и использование было рациональным, продуманным.  
Организованная деятельность динамична, включает приемы, которые предусматривают быструю смену деятельности. Беседа - сидя на стульчиках, перемещение по залу во время поиска выхода из проблемной ситуации.

Все моменты О.Д. логичны и последовательны, подчинены одной теме.

Во время организованной деятельности старалась общаться с детьми на одном уровне, старалась поддерживать у детей интерес на протяжении всего времени.

Во время О.Д. использовалась музыка, которая усиливала эмоциональное восприятие, игровые задания проводились под музыкальное сопровождение - все это способствовало эффективности мыслительной деятельности и развитию речи детей. Дети были активны, внимательны, чувствовали себя комфортно.

Я считаю, что выбранная мной форма организованной деятельности была достаточно эффективной, динамичной, что все поставленные задачи были выполнены и  своей цели достигли.