Конспект занятия по образовательной области

«Ребёнок и общество» в старшей группе

**Тема «Где прячется здоровье?»**

**Программные задачи:** формировать представления о зависимости здоровья от чистоты, физических упражнений, закаливания, настроения; закреплять представления о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия; уточнять представления о витаминной ценности продуктов; развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, внимание, речь; воспитывать ответственность, отзывчивость, желание заботиться о своем здоровье и здоровье ближних.

**Оборудование:** модель солнца, фото на слайдах, ёмкость с водой, трубочки и стаканчики по количеству детей, компьютер, мультимедиа

**Предварительная работа**: рассматривание детских энциклопедий, беседы на темы: «Полезные и вредные продукты», «Основные правила здоровья», «Мы со спортом дружим», «Для чего нужно закаляться»; дидактические игры: «Что такое хорошо, что такое плохо», «Правила Мойдодыра», «Дерево здоровья», «Одень куклу на прогулку», чтение художественной литературы: С. Афонькин «Как победить простуду?» и «Откуда берется болезнь?», С.Михалков «Прививка», К.И Чуковский «Мойдодыр» и «Айболит».

**Ход занятия**

**Коммуникативная игра.**

Здравствуйте, здравствуйте,

Здравствуйте, здравствуйте,

Вот и собрался наш круг.

Здравствуйте, здравствуйте,

Здравствуйте, здравствуйте,

Руку дал другу друг.

Маша дала руку Леше,

А Леша дал руку Ване…..

*(про каждого ребенка по кругу)*

Вот и собрался наш круг.

*(покачать руками вместе)*

**Воспитатель дошкольного образования (далее ВДО):** У нас хорошее, радостное настроение. Мы все бодрые и веселые.

Ребята, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому, что сказали: «Здравствуйте! Здоровья желаю! «Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Как вы думаете, что такое здоровье? (*Здоровье – это когда мы активные и веселые. Здоровье - это когда мы не болеем и всегда бываем бодрыми. Здоровье - это когда мы играем и радуемся жизни. Здоровье - это когда в нас нет различных микробов. - Здоровье - это когда мы редко болеем.*)

*(Слышен звук голосового сообщения).*

**ВДО:** Ой, что это? Да это же на наш компьютер пришло голосовое сообщение. Откроем? *(Звучит сообщение).* Мы – жители страны Неболейка взываем о помощи. У нас случилась беда. Мы все заболели: кто чихает, у кого болит живот, у кого – голова. Мы не можем понять, почему это случилось. Помогите нам разобраться в этой проблеме и выздороветь.

**ВДО** Ребята как вы думаете, почему с жителями страны Неболейка приключилась такая беда? *(На них напали микробы. Они не выполняли правила, которые помогают сохранить здоровье.).*

**ВДО:** Ну что ж, я думаю, что нужно помочь жителям страны Неболейка, как вы считаете? *(Ответы детей)*

**ВДО:** Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. На лучиках написаны правила, которые помогают сохранить здоровье. Мы пошлём по электронной почте это солнышко, и все жители страны Неболейка будут здоровы. *(Подходит к компьютеру, нажимает на мышку)*

Ребята солнышко куда-то исчезло.

*Заходит Микроб с грустным солнышком.*

**Микроб:** Никуда оно ни исчезло. Тоже мне придумали *(прикрепляет солнышко к мольберту.).* Вот смотрите: первый лучик называется Грязнуля, второй – Одевайся потеплей, третий – Лежебока, четвёртый – Непроветривайка, пятый – Сладкоежка, шестой – Скука. Я, король Микроб, хочу, чтобы жители страны Неболейка всегда болели. Поэтому я заселю туда всех моих подчинённых микробов и переименую страну в Заболейка. А вы им никогда не сможете помочь, потому что вы не знаете самого главного секрета. *(Уходит).*

**ВДО:** Ребята, как вы думаете, чтобы помочь жителям Неболейка, то они должны будут выполнять именно эти правила? *(Нет).* А что же делать? (*Дать другие названия лучикам).*

Я, думаю, это правильное решение. Давайте мы с вами откроем в нашей группе «Научную лабораторию», станем ученными и попробуем решить проблему страны Неболейка.

**ВДО:** Чтобы узнать, как правильно называется первый лучик нашего солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Да – нет».

Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы два раза в день

Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

**ВДО:** Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять. *(Чистота).*

Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

*Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья.*

**ВДО:** Попробуем узнать, как называется второй лучик нашего солнышка. А для этого нужно отгадать загадку:

Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,

Я только здоровее, ребята, становлюсь. *(Закаливание).*

**ВДО:** Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

*(Обливание под душем, умывание прохладной водой, плавание в прохладной воде, полоскание горла, бег в прохладном помещении, воздушные ванны.).*

*(Открываются слайды: дети умываются, полощут, горло, ходят по массажным коврикам).*

**ВДО:** Как вы думаете, для чего люди закаляются?

*(Закалённый человек редко или совсем не болеет. Легче переносит заболевания. У него всегда бодрое настроение.)*

**ВДО:** Какие вы молодцы. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название второго лучика здоровья. Кто скажет, как он называется? *(Закаливание).*

*Открываю 2-ый лучик солнышка здоровья.*

**ВДО:** У нашего солнышка уже открыты два лучика.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете? *(От занятий физкультурой, занятий спортом).* А микробы спасаются бегством от тех, кто зарядкой и спортом занимаются.

**Физкультминутка**

Руки вверх и руки вниз.

Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи. (*Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)*

Корпус вправо, корпус влево —

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать. *(Повороты корпуса в стороны.)*

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени. *(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)*

Отдохнули, посвежели

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

**ВДО:** И следующий, 3-й лучик нашего солнышка, как вы думаете, называется? (*Физические упражнения).*

*Открываю 3-ий лучик солнышка здоровья.*

**ВДО:** Чтобы узнать, как называется четвёртый лучик нашего здоровья, мы проведем опыт.

*(Дети садятся за столы).*

Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите? *(Ничего нет).*

**ВДВ:** Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. *(Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).*

**ВДО:** Что за невидимка сидел в трубочке? *(Это воздух).*

**ВДО:** Правильно, дети. А как вы думаете, для чего нужен воздух? *(Чтобы дышать).*

**ВДО:** Давайте проверим, так ли это. Я предлагаю вам поиграть в игру **«Водолаз».** Посмотрим, кто дольше сможет продержаться без воздуха под водой. Для этого нужно крепко зажать нос руками и ещё крепче сжать губы, сделаем вдох, затем выдох и «погрузится» в воду *(дети садятся на корточки)*. Сидят на корточках столько, кто сможет. Кто не сможет дольше просидеть, «всплывают» - встают).

**ВДО:** Что вы почувствовали? Можно долго без воздуха? *(Суждение детей).*

**ВДО:** Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем».

**ВДО:** А каким воздухом лучше дышать? *(Чистым).*

**ВДО:** А где у нас чистый воздух? *(В лесу, в парке).*

**ВДО:** Вдыхание свежего воздуха в течение 15 – 20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

**ВДО:** Кто догадался, как будет называться третий лучик здоровья? *(Чистый воздух).*

*Открываю 4-ый лучик солнышка здоровья.*

 **Коррегирующая гимнастика на дыхание «Кто дальше?»**

Дети по команде делают глубокий вдох, а затем медленно выдувают воздух через сложенные в трубочку губы, произнося звук; «У-у-у» (повторить 3-4 раза).

**ВДО:** Ребята, вы сказали, для того чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от разных болезней. У витаминов есть имена. Какие витамины знаете вы? (*А, В, С, Д*).*)* А вы знаете, где живут витамины? *(Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах).*

**Слайдовая презентация «Полезные продукты»**

**ВДО:** В каких продуктах содержится витамин А? Для чего он нужен?

Витамин А – очень важен для зрения и роста. Содержится в морковке, дыне, красном перце, сливочном масле, тыкве, помидорах, яйцах, петрушке, в листьях салата и шпинате.

**ВДО:** В каких продуктах содержится витамин В и для чего он нужен?

Витамин В — помогает работе сердца, а содержится в молоке, рисе, изюме, твороге, сыре, в бананах мясе, хлебе, в овсяной и гречневой каше.

**ВДО:** В каких продуктах содержится витамин Д, и чем полезен?

Витамин Д – делает наши руки и ноги крепкими.

А содержится он в молоке, яйцах, в рыбьем жире, печени трески и в лучах солнца, поэтому нужно больше гулять.

**ВДО:** В каких продуктах содержится витамин С.

Этот витамин, чуть ли не самый важный, он защищает от простуды.

Содержится он в апельсинах, лимонах, ягодах, редьке, репке, капусте, луке, картофеле.

Если витамина С не хватает или мало, то человек быстро устает и будет часто болеть.

**Гимнастика для глаз**

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3-4 раза)

**Игра «Раскрась витамины»**

**ВДО:** Ребята, а теперь я предлагаю вам раскрасить красным цветом овощи и фрукты, содержащие витамин А зеленым витамин В, желтым витамин С, синим витамин D.

**ВДО:** Вы все справились и с этим заданием. Как вы думаете, называется 5 – ый лучик? *(Витаминная еда).*

**ВДО:** Остался у нас последний лучик.

Давайте с вами станем в круг, и поделимся своим теплом, своим хорошим настроением и улыбками друг с другом.

А для этого мы сначала согреем наши ручки, потрём руки сильно – сильно, ладошки, каждый пальчик, а теперь скорее взялись за руки, делимся своим теплом. Почувствовали тепло?

А теперь подарим наше тепло и улыбки друг другу, подуем с ладошек и улыбнёмся.

**ВДО:** Последний лучик солнышка как мы с вами назовём? *(Хорошее настроение).*

*Открываю 6-ой лучик.*

**ВДО:** Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. Я думаю, что теперь мы сможем отправить Солнышко с правилами, которые помогут сохранить здоровье, жителям страны Неболейка. Когда они будут соблюдать их, то и болеть не будут. И никакие микробы им не страшны.

*(Отправляют Солнышко по электронной почте. На мультимедиа появляется страна Неболейка, где жители весёлые, радостные. Над ними светит Солнышко).*

*Заходит Микроб.*

**Микроб:** Я вижу, что вы очень умные, грамотные ребята. И мне вас не победить. Вы все знаетеправила сохранения здоровья, Я признаю своё поражение и ухожу.

**ВДО:** Мы все очень рады, что сумели помочь жителям страны Неболейка. Теперь мы все знаем правила, как сберечь свое здоровье?

Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик – чистота

2-й лучик – закаливание

3-й лучик – физические упражнения

4-й лучик – свежий воздух

5-й лучик – витаминная еда

6-й лучик – хорошее настроение.

Если мы и все жители нашей планеты будут соблюдать эти правила, то непременно такими, как солнышко – яркими, светлыми, весёлыми, т. е. будут здоровыми!

**ВДО:** На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы. А вы, пожалуйста, пожелайте это друг другу.

**Дети:** *(хором)* Будьте всегда здоровы!