Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Марфинская

средняя общеобразовательная школа» дошкольное отделение городского

округа Мытищи.

Конспект открытого ОД познавательное развитие

«Лучики здоровья»

Воспитатель: Сурова П. М..

Федоскино 2022г

Конспект ОД «Лучики здоровья»

с детьми старшей группы

Подготовила воспитатель Сурова П. М.

Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни, как одной из

основных ценностей.

Задачи:

- расширять знания о профилактике простудных заболеваний;

- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

-закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена»,

«витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у

детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Ход ОД

Воспитатель Дети сегодня мы с вами поговорим о здоровье.

Стук в дверь Вам письмо

Воспитатель открывает письмо и читает:

На улице слякоть, на улице холод.

Сегодня нежданно нагрянула в город

Гражданка солидной комплекции

По имени Тётя Инфекция.

Она целый день наносила визиты.

Подарками два саквояжа набиты.

Ведь в гости не хочется даме

Являться с пустыми руками.

Дарила Инфекция не шоколадки,

А кашель и насморк, чуть-чуть лихорадки,

Немного озноба и боль головную.

Ну, где ещё щедрость найдёте такую? (Е. Ярышевская)

…. Будьте, пожалуйста, осторожнее

Воспитатель: Что же делать? Как нам защитится от инфекции (Ответы

детей) Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (Это сила, это

красота, это ум, это когда все получается).

Я вам расскажу старую легенду

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.» Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка) в каждом из нас

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у еотогрого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

**Первый лучик вашего здоровья -это сила**

Каких вы людей считаете здоровыми и сильными? А твой папа сильный?

А ты сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы

своего тела «Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!»

(выбегайте, вставайте в рассыпную)

Физминутка.

Рано утром на зарядку друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз - подняться, подтянуться. Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре - руки шире. Пять - руками помахать.

Шесть - на месте тихо встать. Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

**Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья,**

**я вам загадаю загадки, а вы угадайте Закаливание.**

1. Не огонь, а греет. Не лампа, а светит.

как мячик, круглое. Как тыква, жёлтое. (солнце)

2. Ты без него не сможешь жить

Ни есть, ни пить, ни говорить.

И даже, честно говоря,

Разжечь не сможешь ты огня. (воздух)

3. Я и туча, и туман, и ручей, и океан,

И летаю, и бегу, и стеклянной быть могу! (Вода)

Молодцы, все правильно отгадали. Как нам помогают солнце, воздух и

вода помогают укреплять наше здоровье? (закаливают нас).

Какие виды закаливания вы знаете ( ответ детей, если ответ совпадает воспитатель переворачивает лучик)

Всё запомнили? Не забывайте делать эти важные процедуры.

Все, кто хочет быть здоров, закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывайте, свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный вас во век не одолеет.

Зарядку сделали, закалились, а нашему организму все равно чего-то не

хватает. Чего? (Витамин).

**Следующий лучик нашего здоровья, так и называется «Витамины» и «Правильное питание»**

Верно. Ребята, где же нам взять витамины? Аптека далеко, да и без

родителей ходить нельзя никуда. Что же делать? (Овощи и фрукты)

Правильно. А где растут овощи и фрукты. (Ответы детей - в огороде, на

грядке, в саду)

Игра Урожай.

Вот идет в **огород**, **развеселый народ***(дети идут по кругу)*

Надо репку посадить, всех в округе удивить

Мы лопату все возьмем, грядки вскапывать начнем *(копают землю)*

Дружно все копаем, репку мы сажаем *(присесть и положить зерно в землю)*

Не успели посадить, надо репочку полить

В руки лейки взяли, репку поливали *(поливают репку)*

Солнышко припекай *(руки вверх и покачать ими над головой)*

Нашу репку согревай *(опустить руки и показать на репку)*

Репка вырастет большой *(показать большую репку)*

Будем кушать мы с тобой *(дети гладят себя по животу)*

- Ребята, из овощей можно делать не только салаты, но их можно и сушить на зиму, чтобы варить вкусный суп.

Игра «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них

говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно,

правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети

молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**У нас остался ещё один лучик. Четвёртый Давайте откроем его и узнаем, как он называется.** Кто из вас догадался, как он называется?

**Личная гигиена**

Предлагаю по отгадывать загадки:

1. Плещет теплая волна в берегах из чугуна.

Отгадайте, вспомните: что за море в комнате? Ванна.

2. Дождик теплый и густой, этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков целый день идти готов. Душ.

3. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Дело ясное вполне - пусть отмоет руки мне. Мыло.

4. Костяная спинка, жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит, нам усердно служит. Зубная щетка.

5. Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою - что это такое? Полотенце.

6. Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей. Расческа.

7. Лег в карман и караулю – рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, не забуду и про нос. Носовой платок.

8. Там, где губка не осилит, не домоет, не до мылит,

На себя я труд беру: пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю, ничего не забываю. Мочалка.

Дети делятся на две команды. Д/и «Принеси предметы личной гигиены».

Из предложенных предметов необходимо выбрать только нужные предметы,

и не ошибиться.

Внимательно, 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,

потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете

ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас! Я думаю, что мы с вами хорошо

подготовлены и с умеем защитится от инфекции. А смогут ли сохранить здоровье, данное им богами, наши гости?



