

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 106**



**Конспект
непосредственно образовательной
деятельности
«Путешествие по острову
«Здоровье»»**

Старшая группа

**Автор: Иванова
Наталья Михайловна,
воспитатель**

Рыбинск, 2013

Конспект непосредственно образовательной деятельности «Путешествие по острову «Здоровье»

ЦЕЛЬ: формирование представлений у детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни.

ЗАДАЧИ:

- Формировать у детей необходимость заботы о своём здоровье, о правильном питании.
- Закрепить представления о полезных продуктах, о роли витаминов для здоровья человека.
- Систематизировать знания о режиме дня, закрепить знания о значении закаливания для здоровья человека.
- Развивать умение работать в коллективе.
- Воспитывать потребность заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа:

- Подбор детских художественных произведений по данной теме.
- Рассматривание энциклопедий.
- Рассматривание картинок.
- Беседы на темы «Витамины», «Ягоды», «Продукты», «Режим дня», «Закаливание».
- Разучивание стихов.

Оборудование:

Ноутбук, презентация «Путешествие на остров «Здоровье», набор продуктов, карточки «Режим дня», 2 таза: 1- с водой, 2- со льдом, салфетки бумажные, корзина для мусора, карта путешествия, спортивный инвентарь, фрукты.

Содержание организованной деятельности

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Как вы думаете, почему при встрече люди здороваются?

Дети: Люди желают друг другу здоровья.

Воспитатель: Правильно! Ребята сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым и веселым! Здоровье - это

большое богатство. Когда мы не бодем, мы играем, бегаем, веселимся.
Здоровый человек - ловкий, быстрый.
Стук в дверь, заходит почтальон Печкин.

Печкин:

-Здравствуйте, ребята! Меня зовут почтальон Печкин. Я попал в детский сад? У меня для вас письма, газеты, кое-как вас нашел, устал. Вручает и садится.

Воспитатель:

-Здравствуйте, Печкин, спасибо, за письма и газеты. Но что с вами, вы грустный, у вас что- то случилось?

Печкин:

-У меня случилось беда, я заболел. Мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно делать, чтобы не болеть.

Воспитатель:

-Ребята, поможем почтальону Печкину? (Мы Печкину обязательно поможем)

-Как можно ему помочь? Что мы можем сделать для этого? (Расскажем, что нужно делать, чтобы не болеть.)

Печкин:

-Предлагаю отправиться в путешествие по острову «Здоровье».

Воспитатель:

- Дорога предстоит дальняя. А пока... встанем в круг перед дорожкой, настроимся на путешествие. Аутотренинг под тихую музыку.

День наступает,
Природа оживает
Солнце встает
Нам светло дает.
Мы собираемся
В долгий путь отправляемся.
Друг на друга поглядим
Про себя поговорим
«Кто у нас хороший?
Кто у нас пригожий?
Все у нас хорошие
Все у нас пригожие»

- Вот теперь можно отправляться в путешествие.

Воспитатель:

- Но куда же нам идти, ведь дорогу на остров «Здоровье» мы не знаем.

Печкин:

- Ребята, у меня есть карта, по ней мы и найдем остров, а на острове сокровища, золото, брильянты... Рассматриваем карту.

Воспитатель:

- Ребята, отправляемся в путь? Вперед! Идем под музыку.

- Первая остановка- «Режим дня». Игра «Мой день». Расставить картинки по порядку, слайды.

- Ребята, для чего нужно соблюдать режим? Что будет, если не соблюдать режим?

Печкин:

- Значит, чтобы не болеть мы должны соблюдать режим дня. Справились с заданием, можем идти дальше.

Воспитатель:

- Отправляемся в дорогу? Вперед! Идем под музыку.

- Вторая остановка «Физкультура и спорт». Рассматриваем картинки, слайды.

- Физическая активность - путь к здоровью и долголетию.

Печкин:

- Как себя поддерживать в хорошей спортивной форме?

Дети:

- Делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой и спортом.

Воспитатель:

- Ребята, предлагаю сделать веселую гимнастику. Печкин, и тебя приглашаем.

Выполняем упражнения под музыку.

Печкин:

- Значит, чтобы не болеть мы должны заниматься физкультурой и спортом. Справились и этим с заданием, зарядились бодростью, можем идти дальше.

Воспитатель:

- Готовы, тогда отправляемся в путь! Идем под музыку.

- Третья остановка «Закаливание». Рассматриваем картинки, слайды.

- Как мы можем закаливаться с помощью солнца, воздуха, воды?

Дети:

- обливаться водой, загорать;
- гулять на свежем воздухе;
- обтираться мокрым полотенцем;
- купаться в речке;
- ходить по траве, песку босиком.

Дети называют виды закаливания, объясняют, для чего нужно закаливать организм.

Воспитатель:

- А мы сейчас тоже будем закаляться. Попробуем новый вид закаливания - контрастотермия.

Воспитатель предлагает подойти к столам, на которых находятся комплекты, состоящие из: 1- тазика со льдом, 2- тазик с теплой водой. Дети попеременно опускают руки в емкость с теплой водой и со льдом, водят льдинкой по ладоням, проговаривая стихотворение:

Мы научимся ледок между пальцами катать,

Это в школе нам поможет буквы ровные писать. Дети вытирают руки салфетками.

Печкин:

- Теперь я знаю, что нужно закаляться, можем идти дальше.

Воспитатель:

- Отправляемся в путь? Идем под музыку.
- Четвертая остановка - «Полезные продукты». Рассматриваем картинки, слайды, продукты.

Воспитатель:

- Назовите полезные продукты. Чем эти продукты полезные? (Потому что в них есть витамины необходимые для здоровья).
- Правильно, они питают наш организм полезными веществами, которые защищают от болезней, делают нас сильными и крепкими. Эти вещества называются «Витамины». Витамины оказывают влияние на здоровье человека. Витаминов много, без них человек не может жить, может заболеть опасными болезнями, которые трудно и долго лечатся.

Печкин:

- Предлагаю поиграть. Отвечайте на мои загадки: «да» или «нет».

1. Сникерс – лучшая еда?
2. Будешь есть ты леденец –
Твоим зубам придет конец!

3. Будешь пить ты кока – колу –
Самым умным будешь в школе!
4. Дает силы нам всегда
Очень жирная еда!
5. Дает силы нам всегда
Витаминная еда!
6. Будешь часто есть хот – доги,
Скоро не поднимешь ноги!
7. В мире лучшая из наград
Чизбургер и шоколад!
8. От простуды и ангины
Помогут чеснок и апельсины.
- Молодцы! Пусть полезная еда
Вашей спутницей будет всегда!

Печкин:

- Какие вы, ребята, молодцы, на все вопросы дали правильный ответ.

Воспитатель:

- Отправляемся в путь, до острова осталось идти совсем немного. Идем под музыку.

- Вот и остров «Здоровье». За время путешествия мы с вами повторили правила, соблюдая которые, мы будем с вами здоровы. Что это за правила?

Дети:

1. Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
2. Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!
3. Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
4. Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
5. Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

6. На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

8. Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Воспитатель:

- Ребята, помогли мы почтальону Печкину, что он узнал? (Помогли, Печкин узнал о полезных продуктах и витаминах)

Ребята, мы открыли все секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Печкин:

- А вот и сокровища для ребят. Это фрукты, богатые витаминами. Ребята, спасибо. Помогли вы мне, теперь я знаю, как заботиться о своем здоровье, я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким. Дарит фрукты. Прощается и уходит.

Воспитатель:

- Печкин нас угостил фруктами, чтобы мы были здоровы.