

**План конспект НОД по образовательной области «Познавательное развитие» для детей подготовительной группы  
Тема: «Где найти здоровье?»**



Цель :

Формировать навыки заботливого отношения к своему здоровью.

Задачи

Образовательные:

Закреплять понятие, что основой крепкого здоровья является забота о себе и отсутствие вредных привычек ;дать понятие о правильном питании

Развивающие:

Развивать познавательный интерес; развивать память, внимание, речь, воображение, логическое мышление; развивать умение делать выводы на основе наблюдений и личного опыта.

Здоровьесберегающие:

Прививать привычку заботиться о своем здоровье.

Показать взаимосвязь и взаимозависимость здоровья и образа жизни, питания, занятий спортом с использованием ИКТ.

Предварительная работа:

Чтение художественной литературы сказка Д. Родари «Приключения Чипполино», разучивание стихотворений о витаминах, знакомство с пословицами о спорте, здоровье, заучивание девиза о спорте.

Разучивание стихотворений с родителями о полезных и вредных продуктах

Оборудование:

Проектор с монтированными кадрами «Сникерс», виноград, лимон, апельсин, помидор, огурец, молоко, булка, сосиска, кетчуп, лимонад, напитки «Фанта», «Кола», чипсы, ягоды шиповника, варенье.

Чайный сервиз, карта путешествия. Слайды Станция «Здоровье», «Витаминка», «Движение - жизнь», «Хорошее настроение», набор карточек

Ход НОД

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам пришли гости. Давайте с ними поздороваемся.

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель : А знаете, мы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте! Здоровья желаю, всего доброго, всех благ.

А сейчас давайте ребята уютно устроимся на стульчики и я расскажу вам 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!» Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали они решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: здоровье надо спрятать в самого человека. Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!»

Воспитатель:

Значит, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, в каждом из нас. И сегодня я предлагаю вам опраться в город «Здоровье» и узнать, что же надо сделать для того, чтобы быть здоровым.

(Воспитатель включает проектор и обращает внимание детей):

- ребята, посмотрите перед вами карта- путешествие. Кружками обозначены станции «Здоровье», «Витаминка», «Движение - жизнь», «Хорошее настроение».

Звучит веселая музыка.

(Работа по слайдам)

- Итак, наша первая станция «Витаминка».приложение 1

Вопросы:

1. Дети, а вы знаете, что такое витамины? (Это полезные вещества, которых очень много в овощах, фруктах)

2. Какие витамины вы знаете? (А, В. С. Д.)

Воспитатель: А для чего нужен А? (Витамин роста, он помогает расти, а также сохранить зрение. Богаты витамином морковь, помидор, перец, тыква, абрикос, жир, зеленый горошек, рыбий жир.

Ребенок:

Витамин А нужен для зрения

Помни истину простую,

Лучше видит тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Воспитатель: Для чего нужен витамин В. (Витамин регулирует обмен веществ. Содержится в овсе, ржаном хлебе.)

Ребенок :

Витамин В помогает работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Воспитатель: А для чего нужен витамин С? (Общеукрепляющий витамин, повышает иммунитет. Богаты витамином цитрусовые, особенно лимон.)

Ребенок:

Витамин С укрепляет весь организм.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и кислый очень он.

Воспитатель : А для чего нужен витамин Д. (Для роста, укрепления костей, если его не хватает, ребенок может заболеть рахитом. Содержится в рыбе, яйцах.)

Ребенок:

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить!

Он спасет от всех болезней,

Без болезней лучше жить.

Воспитатель обращает внимание на таблицу «Где спрятались витамины»  
Дети называют продукты, в которых они содержатся.

Воспитатель: Итак, мы с вами вспомнили продукты богатые витаминами.

А вот все ли продукты полезны? (Нет.)

Чтобы быть здоровыми, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть и в каком количестве. Приложение2

Дети читают четверостишия о продуктах:

1. Фанта супер, фанта – класс!

Фанта сделана для нас

Будешь фанту пить – смотри,

Растворишься изнутри.

2. В мире лучшая награда -

Это плитка шоколада.

В мире лучшая награда –

Это гроздь винограда.

3. Знайте, дамы, господа,

«Сникерс» - лучшая еда.

Будешь кушать «Сникерс» сладкий,

Будут зубы не в порядке.

4. Я сегодня очень горд,

Я купил сегодня торт.

Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.

5. Стать здоровым мне помог

С красным кетчупом «хот-дог»

Будешь часто есть «хот-доги»,

Через год протянешь ноги.

6. Любят «спрайт» на все планете,

Все – и взрослые, и дети!

Вместо «Спрайта» у ребят

Популярен лимонад.

7. «Прингл» - чипсы хоть-куда!

Ешьте чипсы, господа!

Лучше кашу ешь «Быстров»,

Ешь ее – будь готов!

8. Дает силы мне всегда,

Очень жирная еда.

Дает силы мне всегда

Витаминная еда.

9. Я сегодня очень горд

Я купил сегодня торт.

Фрукты, овощи полезней,

Защищают от болезней

10. В благодарность пепи-коле,

Будешь самым умным в школе.

Вкус обманчивый порой,

Молоко, пей дорогой.

Дидактическая игра с использованием ИКТ

Воспитатель: а теперь давайте поиграем. Разделитесь на 2 команды, первая команда назовет полезные продукты, а вторая команда-вредные, а гости оценят, как вы справились с этим заданием.

-Теперь вас можно смело отпускать в магазин за продуктами, и быть уверенными, что вы выберете не только вкусные, но и главное, полезные продукты.

Всем известно, всем понятно

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

Чтоб здоровым стать,

Чтоб здоровым быть,

Учтите вы заранее,

Что необходимо

Полезное питание.

И помните об этом,

Идя по магазинам,

Не сладости ищите –

Ищите витамины!

Воспитатель: А сейчас, нам пора дальше в путь. И наша следующая станция «Здоровье и Я». Закройте глаза и мы сейчас с вами отправляемся. (Под музыку дети «подъезжают к следующей станции».) приложение 3

- Дети, а вы знаете, какого человека можно назвать «здоровым» (Кто себя чувствует хорошо, не болеет, заботиться о себе.)

Сейчас я предлагаю вам выбрать карточки и объяснить, что же нужно сделать для того, чтобы позаботиться о своем слухе, коже, зрении, что сделать, чтобы был крепким и здоровым сон.

Дети раскладывают карточки, объясняют свой выбор. (Самостоятельная работа детей.)

Воспитатель: Можно сделать вывод, Если мы будем соблюдать правила гигиены и то непременно будем здоровы.

Воспитатель: А какие пословицы, поговорки вы знаете о здоровье?

Дети:

1. Здоровье дороже богатства.
2. Труд – здоровье, лень – болезнь.
3. Крепится человек – крепче камня, ослабевает – слабее воды.
4. Болезнь человека не красит.
5. Болен – лечись, здоров – крепись.
6. Здоровым быть – без грусти жить.
7. Береги платье снову, а здоровье - смолоду.

-А теперь на поезд и в путь (дети встали паровозиком друг за другом и прошлись по группе и сели на стульчики)

Воспитатель: А вот и следующая станция «Хорошее настроение»  
приложение 4

- Дети, какое у вас настроение? А у наших гостей?

- Я вижу, что у вас всех здоровый вид, радостные, улыбающиеся лица. А залог здоровья – это улыбка и хорошее настроение. Улыбаясь. Мы дарим друг другу здоровье и радость.

- А что помогает человеку сохранить человеку хорошее настроение?

- Также сохранить здоровье помогает витаминный чай. Даже пословица есть такая «Чай здоровье прибавляет и людей сближает». А из чего можно приготовить чай? (из лимона, малины, вишни). Как называют такой чай (Лимонный, малиновый, вишневый)

А сейчас снова закройте глаза и полетим на самолете к следующей станции.

Воспитатель: А следующая станция «Движение- жизнь». приложение 5

- А кто знает пословицы о спорте?

1. Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается.

2. Если хочешь быть сильным- бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай.

4 – Что означают эти пословицы? В чем их смысл?

- А каких людей вы считаете сильными?

- А твой папа сильный?

- А где находится сила?

- Давайте проверим, много ли силы в ваших руках?

- А у какого сказочного героя были самые сильные мышцы? (У богатырей, у Геракла)

А мы тоже можем тренировать свои мышцы, если будем заниматься спортом. (Зарядкой, физкультурой, кататься на коньках, лыжах.)

Физ. разминка

Дети выполняют элементы физ упражнений (прыжки, приседания, наклоны).

Воспитатель: Итак, что же нужно для того, чтобы быть здоровыми?

- Правильное питание.

- Забота о здоровье.

- Хорошее настроение.

- Занятия спортом.

А на прощание давайте пожелаем друг другу и гостям хорошего настроения, крепкого здоровья.

А наш девиз пусть станет нашим правилом:

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

Чтобы сильным стать и смелым,

Я со спортом подружусь».

Воспитатель: Ребята, посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что вы нашли, куда Боги спрятали наше здоровье. Где же оно? Оно в нас самих!