

МБДОУ «Ровеньский детский сад № 1 комбинированного вида Белгородской области»

Организованная образовательная деятельность
(познание) для старшего дошкольного возраста

«Сохрани свое здоровье сам»

Подготовила:
воспитатель МБДОУ
«Ровеньский детский сад №1
комбинированного вида
Белгородской области»
Гатаулина Н.И.

п. Ровеньки 2016 год

Цель: учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям, массажам.

Задачи:

Образовательные: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни;

Развивающие: развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы.

Воспитательные: воспитывать волю и характер.

Методы: практический, игровой, наглядный, слуховой, словесный.

Приёмы: Погружение в игровую ситуацию, групповая коллективная работа, беседа.

Материалы и оборудование: плакаты с изображением микробов, продуктов питания, содержащий витамины А, В, С. Плакаты с изображением людей чистящих зубы, занимающихся спортом, принимающих ванну, загорающих на берегу водоема.

Ход занятия:

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

– Ребята, а как понять это выражение «Следить за здоровьем?» (ответы детей)

– Правильно! Это, во-первых, соблюдение режима дня. Во-вторых, нужно следить за чистотой своего тела. В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры. В-четвертых, нужно правильно питаться. Итак, поговорим о режиме дня.

Режим дня

Воспитатель обсуждает с детьми основные моменты режима дня дома и в детском саду. Объясняет, почему так важно соблюдать такой режим, какой установлен в детском саду.

Гигиена

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Микробы есть в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греч. слов «микрос», что означает «малый», «биос» – «жизнь». Не все микробы вредные. Многие полезные. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить кефир, ряженку. А вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяя яды. От них возникают разные болезни (показ фото микробов).

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (ответы детей)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Затем воспитатель предлагает детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки.

О микробах

Микроб – ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот,

Залезет – и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется,

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным.

Постой-ка, у тебя горячий лоб,

Наверное, в тебе сидит микроб!

Гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Обязательно проводить гимнастику после дневного сна и упражнения дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, проводить гимнастику, чаще играть в подвижные игры.

– Дети, есть такая пословица: «Береги здоровье смолоду». Почему так говорят? (ответы детей)

По утрам зарядку делай,

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна,

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть,

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой,

Будем заниматься.

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Подвижная игра «Статуи»

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжать игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, наказание снимается. Если же он снова пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и пытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок садится на пол.

Культура питания

НЕЛЬЗЯ

– пробовать все подряд

– есть и пить на улице

– есть немытое

– есть грязными руками

– давать кусать

– гладить животных во время еды

– есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. Воспитатель рассказывает детям, что

в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания воспитатель использует художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Итог

– Ребята, о чем вы сегодня узнали? (о витаминах, микробах и т.д.)

– Какие правила нужно соблюдать, чтобы оставаться здоровым? (ответы детей)

– Вам понравилось наше сегодняшнее занятие? (да)

– А теперь давайте поиграем в игру «Быстрые ракеты».

«Быстрые ракеты»

Дети расставляют стульчики по кругу. Затем свободно бегают по группе и произносят вместе с воспитателем слова.

Ждут нас быстрые ракеты,

Для прогулок по планетам.

На какую захотим –

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим, места нет.

Воспитатель убирает несколько стульев. На последние слова дети садятся.

Выигрывает тот, кто сядет на стульчик.