

Конспект занятия в старшей группе. Тема: "Если хочешь быть здоров".

Образовательные области: Познавательное развитие, речевое развитие, социально- коммуникативное развитие, художественно- эстетическое развитие.

Цель: довести до сознания детей необходимость бережного отношения к себе и другим.

Задачи:

1. Познавательное развитие: Дать представление детям об устройстве и функционировании человеческого организма; продолжать учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приёмы самооздоровления (гимнастика для глаз), закреплять знания о правилах ухода за своим организмом, о полезных и неполезных продуктах.

2. Социально-коммуникативное развитие: Развивать речь детей; активизировать в словаре детей слова: здоровье, орган, организм, стоматолог, лор, окулист. Учить детей быть доброжелательными, внимательными друг к другу, закреплять умения высказывать предположения и делать простейшие выводы.

3. Художественно- эстетическое развитие: Закреплять умение рисовать лицо человека карандашом.

Материалы и оборудование: дольки мандарина и чеснока в баночках, аудиозаписи: «Звуки природы», песня «Улыбка», сл. М.Пляцковского. муз. В. Шаинского; картинки полезных и неполезных продуктов для дидактической игры, посылка от Мудрой совы с предметами личной гигиены (мыло туалетное и хозяйственное, зубная паста, мочалка, носовой платок, полотенце, зубная щётка, щётка для одежды, расчёска, зеркало, упаковка с ватными палочками, упаковка влажных салфеток, упаковка бумажных платочков; вырезанные из бумаги трафареты зеркал, цветные карандаши.

Предварительная работа: беседы о культурно – гигиенических навыках, дидактические игры «Угадай настроение», «Назови предметы», «Что нужно доктору?», Чтение рассказа Е. Пермяка «Про нос и язык», произведений К.Чуковского, С.Михалкова, А. Барто.

Ход: I.Организационный момент: Звучит первый куплет песни Б.Окуджавы «Давайте говорить друг другу комплименты».

Воспитатель: Ребята, что такое комплимент? Для чего нужны комплименты в общении людей? Скажите друг другу комплименты, чтобы в сердце каждого поселилось маленькое лучистое солнышко и грело душу своим теплом.

Дети передают друг другу игрушку- солнышко и говорят при это комплимент.

Воспитатель: И вам, мои милые дети, я тоже хочу сказать комплименты. У вас такие красивые лица и улыбки. В ваших глазах столько тепла и света, что при встречи с вами я забываю о грустном, радуюсь и улыбаюсь. У меня хорошее настроение, а хорошее настроение- это залог здоровья. Как вы думаете, о чём мы с вами сегодня поговорим? (о здоровье).

II. Основная часть.

1). Воспитатель: Мы уже с вами говорили о том, что все мы разные по своему характеру, внешности. А что же у нас одинаковое? Скажите, что есть общего у всех людей? (все люди одинаковы по физическому строению: у каждого есть голова, туловище, руки, ноги и т.д.) Давайте поиграем.

Игра с движениями: «Части тела».

Называем мы слова: (3 хлопка)

Лоб, затылок, голова, (дети показывают части тела).

Шея, плечи, пальцы, ногти,

Кулаки, ладошки, локти,

Нос, живот, колени, пятки,

Губы, бедра и лопатки.

Части тела изучаем,

Части тела называем.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, какая часть тела самая важная?

В процессе беседы дети приходят к выводу, что все части тела у человека важны.

2). Воспитатель: Скажите, зачем нужны человеку глаза? (чтобы видеть). Глаза - очень важный и нежный орган, поэтому сам организм защищает его. Какие у глаз есть помощники? (брови, веки, ресницы).

Воспитатель: Да, потечёт пот со лба - его остановят брови. А ресницы защитят от пыли. Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор. Наши глаза устают! Поэтому мы должны помнить, что вредно, а что полезно для наших глаз. Что вредно для глаз, как вы думаете? (читать лежа, в транспорте; долго и близко смотреть телевизор; долго сидеть за компьютером; грязными руками тереть глаза).

Воспитатель: Очень полезно делать гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Раз- налево, два-направо,

Три-наверх, четыре- вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Воспитатель: Ребята, когда вам нужно проверить зрение, к какому врачу вы пойдёте? (к окулисту) Как врач поможет человеку, если он плохо видит? (выпишет очки).

Обратить внимание детей на ребёнка в группе, который носит очки, предложить детям рассказать, почему нужно быть осторожным по отношению к этому ребёнку.

3). Воспитатель: Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норках воздух бродит,

То заходит, то выходит. Что это? (Нос).

Воспитатель: Для чего человеку нос? (Через нос человек дышит).

Воспитатель: Конечно, можно дышать и ртом! Но это неудобно и не полезно. А вот нос замечательно приспособлен для дыхания. Воздух,

который мы вдыхаем, прежде чем попасть в наш организм, путешествует по длинным коридорам в носу. Все стенки этих коридоров покрыты маленькими ресничками, которые всё время колыхнутся. К ним и прилипают пылинки, попавшие вместе с воздухом. А при выдохе пылинки вылетают наружу. Если в нос попадает что-то более тяжёлое - мы чихаем. Покажите, что нужно делать, когда чихаешь? (дети закрывают нос и рот руками) Почему? (ответы детей).

Воспитатель: Ребята, а для чего ещё нужен нос? (чтобы чувствовать запахи). Воспитатель предлагает детям стать вокруг стола, закрыть глаза, понюхать и угадать, что это. Воспитатель подносит сначала мандарин, потом - чеснок. Дети угадывают.

4). Поставить аудиозапись звуков природы.

Воспитатель: Что услышали? А чем мы слышим звуки? (ушами) То, что мы называем «ушами» - это ушные раковины. Сами они не слышат, а только улавливают звук. А самая чувствительная и нежная часть нашего уха находится в конце ушного прохода. Почему нельзя ковырять в ушах острыми предметами? (можно повредить ухо, человек начинает плохо слышать или становится совсем глухим) Что ещё вредно для ушей? (очень громкая музыка, крики). От этого человек перестаёт слышать тихие звуки.

Воспитатель: А какой доктор лечит уши, и нос? (ухо-горло-нос, лор)

5). Воспитатель: Ребята, мне недавно Арина рассказала, что у неё выпал зуб. А у нашей Вероники выпало два зуба. Что же это происходит? Почему у наших детей стали выпадать зубы? (выпадают молочные зубы, а на их месте начинают расти коренные зубы) Верно, у наших ребят растут новые, белые, красивые зубы! Зубы - самые крепкие детали нашего организма. Они покрыты слоем белой эмали, такой же твёрдой, как и слоновая кость, из которой делают бильярдные шары. А ведь они не раскалываются при очень сильных ударах! А чтобы зубы всегда оставались такими же крепкими, здоровыми и красивыми, давайте вспомним, что нам нужно делать? (Чистить зубы два раза в сутки: утром после завтрака, вечером перед сном. После каждого приема полоскать рот теплой водой. Никогда не есть одновременно горячую и холодную пищу. Не есть сладости перед сном и в большом количестве. Ходить на приём к зубному врачу).

Воспитатель: Какой доктор лечит зубы? (стоматолог)

Воспитатель: Ребята, а что вредно для зубов? (грызть кости, разгрызать орехи, перекусывать нитку, ковырять в зубах железными предметами). Почему? (можно повредить зубную эмаль). Помогите мне, пожалуйста, разобраться, какие продукты полезны для зубов, а какие - нет.

6). Дидактическая игра «Выбери полезные продукты». На столе лежат картинки с изображением различных продуктов. Дети делят картинки на две группы: полезные и не полезные продукты для зубов. (Полезны: молоко, творог, яйца, сыр, сырые и варенные овощи, свежие фрукты; не полезны: конфеты, торт, шоколад в большом количестве). Затруднение: к какой группе отнести грецкий орех, твердую сушку и сухари. Дети самостоятельно приходят к выводу: то, что внутри скорлупы ореха - полезно, но грызть

зубами орехи нельзя, нужно раскалывать специальными щипцами, сушки и сухари полезны, но ломать их лучше руками, или размочить в тёплом чае.

7). Воспитатель обращает внимание детей на коробку.

Воспитатель: Ребята, сегодня утром прилетела мудрая сова и оставила вам коробочку и письмо. « Дорогие дети! В этой чудесной коробочке разные нужные предметы для здоровья. Угадайте их на ощупь и расскажите, для чего они нужны». Посмотрим, что в ней?

Дидактическая игра «Чудесная коробочка».

Дети поочерёдно на ощупь определяют предметы, называют их, достают из посылки и объясняют, для чего они предназначены и как ими пользоваться, обратить внимание, что эти предметы для личного пользования.

III. Заключительная часть. Воспитатель: Ребята, как вы думаете, зачем здесь зеркало и как оно может помочь нашему здоровью? (ответы детей).

На зеркале надпись, воспитатель читает:

Он - ваш портрет, во всем на вас похожий.

Смеетесь вы - он засмеется тоже.

Вы скачете - он вам навстречу скачет.

Заплачете - он вместе с вами плачет.

Воспитатель: А ведь правда, ребята, когда смотришь в зеркало и грустишь, настроение ухудшается, а когда улыбаешься - улучшается. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте нарисуем своё замечательное настроение в этих «зеркала», поделимся улыбкой с окружающими людьми, чтобы все были здоровы.

Во время выполнения детьми работы поставить аудиозапись песни «Улыбка». Рассмотреть с детьми работы, предложить украсить ими уголок настроения.