

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №34»

Конспект непосредственной образовательной деятельности
«Неболейка»
(для детей 6 – 7 лет)

Разработан:

Воспитателем высшей квалификационной категории

Клюшиной Ириной Анатольевной

г. Кировск

Ленинградская область

Цель: Умение самостоятельно следить за своим здоровьем.

Задачи:

Образовательные: Знать и закреплять простейшие приемы самооздоровления (точечный массаж). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с новым витамином – Е.

Развивающие: Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

Воспитательные: Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Образовательные области: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие.

Использование современных образовательных технологий:

Здоровьесберегающие технологии – точечный массаж, гимнастика для глаз «Посмотри по сторонам», мытье рук.

Игровые технологии – письмо для Чиполлино, дидактическая игра «Полезно не полезно», приготовление фруктовых канапе.

Оборудование: Мнемотаблицы; карандаши простые; лист бумаги с изображением продуктов питания; пять листов с названием витаминов; конверт с письмом; красный и зеленый маркеры; фрукты (целые и нарезанные); шпажки для канапе.

Ход занятия:

Приношу письмо от Чиполлино и предлагаю детям его прочитать.

-«Здравствуйте, дорогие ребята! Срочно нужна ваша помощь. Помогите мне пожалуйста выполнить все задания, чтобы я смог попасть в страну - Неболейка».

-Как вы думаете, ребята, кто может попасть в эту страну?

Ответы детей: Тот, кто никогда не болеет; тот, кто всегда здоров и т.д.

-Я думаю, нужно напомнить Чиполлино, что же нужно делать, чтобы быть всегда здоровым.

Для этого подойдите к столам, я вам достану таблички, для выполнения первого задания.

Вы ребята, вспомните и нарисуйте в пустых клеточках, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Дети заполняют клеточки в мнемотаблицах схематическими рисунками.

-Молодцы, ребята, давайте посмотрим, кто же вспомнил и нарисовал больше значков. (Дети обосновывают свои рисунки в таблицах).

-Расскажи мне, что обозначает улыбающееся личико в твоей таблице? А почему ты нарисовал лыжи и скакалку? Какое отношение к здоровью имеют деревья? и т.д.

Молодцы, ребята, вы очень хорошо работали и поэтому легко справились с этим заданием.

-Ребята, как мы с вами заботимся о своем здоровье в детском саду?

-Правильно, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на участке, выполняем спортивные упражнения на стадионе, делаем гимнастику после сна и т.д.

А еще мы с вами умеем делать массаж и самомассаж. Вставайте парами и помогите друг другу сделать массаж:

«Крылья носа разотри – раз, два, три!

И под носом ты потри – раз, два, три!

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять!

Вытри пот себе со лба – раз, два, раз, два!

Серьги на уши повесь, если есть!

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три!

Сзади пуговку найди, пристегни – раз, два, три!

А сюда повесим брошку, разноцветную матрешку!

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!

Вы так славно потрудились и красиво нарядились!»

-Молодцы, ребята, я думаю, что Чиполлино очень понравится такой массаж.

А сейчас давайте рассмотрим картинку с изображением разных продуктов.

Рассматриваем с детьми.

-Ребята, приходя в детский сад вы чувствуете заботу во всем о себе. Скажите, а как повара заботятся о вашем здоровье?

-Правильно, они готовят вкусную и полезную пищу и т.д.

-В своих мнемотаблицах вы указали правильное питание для хорошего здоровья. А что это значит? Какие продукты полезны, а какие нет?

Давайте это выясним, поиграв в игру: **«Полезно не полезно»**.

Для этого нам нужно разделить на две команды.

На большом листе бумаги изображены различные продукты питания (конфеты, мороженое, яйца, чипсы, лимонад, черный хлеб и т.д.).

Команда девочек обводит по очереди зеленым маркером полезные продукты, а команда мальчиков, красным маркером – вредные для здоровья продукты.

-Ребята, расскажите, какие продукты вы обвели зеленым цветом и почему, а какие красным?

Ответы детей: Лимонад хоть и сладкий, но пользы не приносит – его обвели красным цветом. Чеснок горький на вкус, но он полезный, в нем много витаминов, его обвели зеленым цветом и т.д.

Молодцы, ребята и с этим заданием вы все отлично справились. Но здесь в конверте лежат какие-то буквы, как вы думаете, что они обозначают? (достаю и показываю).

Посмотрите внимательно, какое отношение к здоровью они имеют?

Ответы детей: Это названия витаминов (А, В, С, Д).

-Правильно, надо будет об этом рассказать Чиполлино. Только напомните мне, где живут витамины?

Ответы детей: В овощах, фруктах, ягодах, грибах, и других продуктах.

-Молодцы, ребята, а у меня здесь много разных картинок с продуктами питания. Нужно постараться и разложить картинки с продуктами под те витамины, которые в них находятся.

-Ребята, почему под витамином С разместили лимон, мандарин, клюкву и т.д.?

Ответы детей: Потому что витамин С находится во всем кислом, продукты с этим витамином полезны при простуде и т.д.

-Ребята, а почему морковь и тыкву разместили под витамином А?

Ответы детей: Потому что витамин А есть в составе этих овощей. Эти овощи оранжевого цвета и т.д.

- Ребята, я надеюсь, что вы все кушаете продукты, в составе которых есть витамин А, так как он полезен для вашего зрения.

Гимнастика для глаз «Посмотри по сторонам»

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева быстро, громко отвечай.

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

-Ребята, сегодня я хочу вас познакомить еще с одним витамином – витамином Е.

Витамин Е живет в зелени, в зеленых овощах и фруктах. И этот витамин необходим для здоровья нашей с вами кожи. Давайте попробуем найти продукты с витамином Е среди оставшихся, не выбранных вами продуктов. Назовите их пожалуйста

Ответы детей: Это петрушка, укроп, киви, капуста, зеленый лук.

-Молодцы ребята! А теперь пришло время порадовать свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показываю на блюде киви, яблоко, банан, и виноград).

И я хочу вам предложить сделать полезное витаминное канапе. На деревянные палочки нужно нанизать нарезанные кусочками фрукты (показываю). Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка, что же необходимо сделать?

Ответы детей: Конечно же, помыть руки с мылом, чтобы микробы не попали в пищу. (Все идут мыть руки).

Приготовление фруктового шашлычка.

-Ребята, вы сегодня так старались помочь Чиполлино, что нам с вами осталось только написать ответное письмо. В этом письме вы должны рассказать нашему другу Чиполлино все то, о чем мы с вами сегодня говорили, что мы делали и что нового сегодня узнали. Ну и возможно дать какие-то советы, которые помогут Чиполлино быть всегда здоровым.

Дети диктуют письмо, я записываю и вложив письмо в конверт, отправляем его Чиполлино. Спрашиваю 2-3 ребенка.

Примерные ответы детей: Здравствуй дорогой друг Чиполлино. Я очень хочу, чтобы ты попал в страну «Неболейка». И я тебе советую больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, закаляться, кушать полезные продукты и т.д. Но помни,

Чиполлино, не все вкусные продукты полезны. Чтобы не болеть, больше ешь продуктов с витамином С. Ну, а чтобы твоя кожа была хорошей, ешь зеленые овощи и фрукты. В них прячется витамин Е. Для хорошего зрения нужно кушать продукты с витамином А и т.д. Чиполлино, приезжай к нам в гости, мы тебя научим делать вкусные и полезные канапе и салаты, гимнастику и массаж. До свидания. Ребята группы №2.