МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД

Конспект занятия по ознакомлению с окружающем миром

в группе старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Тема: "Я здоровье берегу-сам себе я помогу".

 Подготовила:

Мухамедшина А.Н., воспитатель

Тема: *«Я* ***здоровье берегу – сам себе я помогу****»*

Задачи :Учить детей заботится о своем **здоровье**, объяснить им, какой вред приносят микробы. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для **здоровья человека**, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.

Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены, воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

 **Ход непосредственно-образовательной деятельности**

Воспитатель: Ребята, сегодня мы отправимся с вами в путешествие в страну *«****Здоровье****»*.

Чтобы попасть в страну *«****Здоровье****»*, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

**1 станция *«Цветок здоровья»***

Воспитатель: Я вам предлагаю поиграть в игру “Собери цветок **здоровья”**. Возьмите каждый по лепестку и ответьте на вопрос “Что такое **здоровье**?”. *(Дети собирают цветок* ***здоровья****)*. Молодцы ребята, какой красивый получился у нас цветок **здоровья**.

**2 станция *«Вкусное и полезное»***

Воспитатель: Скажите, что вы любите есть больше всего? *(Ответы детей)*

Как вы думаете, в чем разница между *«вкусным»* и *«полезным»*? *(Ответы детей)*

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке? *(Ответы детей)*

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для **здоровья человека вещества**, которые называются витаминами? *(Ответы детей)*

Ребята, что вы знаете о витаминах? *(Ответы детей)*

- Да, витамины оказывают различное влияние на **здоровье человека**. Например витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка, свекла, дыня, чеснок, капуста, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей - очень важен для зрения. Витамин В - рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат, животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире, печени трески, говяжьем печени, сливочном масле. Витамин С - черная смородина, капуста, редис, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка - укрепляет весь организм, делает человека более **здоровым**, **неподверженным к простудам**. Если все-таки простудился, то с его **помощью** можно быстрее поправиться.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

**Помогают апельсины**,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Игра “Совершенно верно!”**

Цель игры: развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для **здоровья вредно**, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть **здоровым**, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**3. станция Физкультминутка**

**Будем прыгать и скакать!**
Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)

**4 станция *«Личная гигиена»***

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть **здоровым**, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

Беседа:

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? *(Ответы детей)*

– Для чего это надо делать? *(Ответы детей)*

– Как попадают микробы в организм? *(Ответы детей)*

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

Воспитатель: Ребята, а какие **помощники нам помогают**, чтобы мы могли успешно бороться с микробами. Сейчас, а вам я загадаю загадки, а вы отгадайте отгадки.

Ускользает, как живое

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится (**мыло)**

Вместе с мылом и водой,

Я слежу за чистотой

Пены для меня не жалко

Разотру я вас-**( мочалка)**

Вафельное и полосатое

Ворсистое и мохнатое

Всегда под рукою

Что это такое?**( полотенце)**

А для чего же нужны эти предметы? ( что бы сохранить тело и руки в чистоте)

Хожу брожу не по лесам

А по усам и волосам

И зубы у меня длинней

 Чем у медведей и волков**( расчёска)**

 А для чего нам нужна расчёска? (ухаживать за волосами)

Перед сном и после сна
Гигиена всем нужна!
Промыв глазки, ушки, губы...
Очень важно чистить зубы
Всех микробов, точно плеткой,
Выгонит (зубная щётка).

**5 станция *«Чистые зубки»***

*Артикуляционная гимнастика “Почистим зубы”*

Рот откройте, улыбнитесь,

Чистить зубы не ленитесь.

Чистим верхние и нижние,

Ведь они у нас не лишние.

**6 станция *«Добрые советы»***

Воспитатель: Ребята, смотрите, на нашей последней станции Мойдодыр нам оставил письмо. Давайте, прочитаем это письмо. Вот послушайте.

Стихотворение *«Добрые советы»*

Чтоб **здоровье сохранить**,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У **здоровья есть враги**,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он **поможет нам всегда**!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как **здоровье сохранить**.

Научись его ценить!

Воспитатель: Вот и закончилась сегодняшнее наше путешествие в страну *«****Здоровье****»*. Ребята, давайте пообещаем жителям этой страны, что мы будем ценить наше **здоровье**. Все вместе: *«Обещаем!»*

А чтобы вернуться домой обратно, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!