***Конспект непосредственно образовательной деятельности образовательная область «Познание» для детей старшей группы.***

**Тема: «Сохрани своё здоровье сам».**

**Цель:**

* учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.

**Задачи:**

* + формировать знания о необходимости наличия витаминов о полезных и вредных для организма человека продуктов;
  + воспитывать культуру питания, чувство меры;
  + продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены;
  + прививать любовь к физическим упражнениям, радоваться достигнутому результату;

**Методы и приемы:**

1. ***Практические:*** пальчиковая гимнастика, ритмическая гимнастика, игра с мячом «Что полезно для зубов, что не полезно;
2. ***Словесные:*** беседа о здоровье, заучивание пословицы «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»; чтение стихотворения: «Если хочешь быть здоров»;
3. ***Наглядные:*** «Чудесный мешочек», иллюстрации с изображением полезных продуктов: капуста, шиповник, яблоко, черная смородина, черноплодная рябина, красный перец, морковь, дрожжи, горох, фасоль, гречка, молочные продукты, кукуруза, растительное масло, рыбий жир, яйца, икра.

**Материалы и оборудование:**

чудесный мешочек; мыло, зубная паста, зубная щетка, расческа,мяч, карандаши цветные, ½ листа бумаги, иллюстрации: шиповник, яблоко, морковь, капуста, красный перец, черная смородина, черноплодная рябина, дрожжи, горох, фасоль, гречка, молочные продукты, кукуруза, рыбий жир, яйца, икра; поднос с овощами.

**Предварительная работа:**

* заучивание пословиц о здоровье, отгадывание загадок об овощах и фруктах, рассматривание иллюстраций.

***Воспитатель:*** Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

***Ответы детей:*** Я хочу.

***Воспитатель:*** Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Давайте выучим с вами эти слова. (Заучивание)

***Воспитатель:*** Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

***Ответы детей:*** Это сила, это красота, это ум, это когда все получается.

***Воспитатель:*** А как можно укрепить свое здоровье?

***Ответы детей:*** Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться.

***Воспитатель:*** Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнем с самого утра (пальчиковая гимнастика).

**Утречко**

Утро настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

***Воспитатель:*** Все проснулись. Потянулись! Молодцы! А теперь поспешим на веселую зарядку (ритмическая гимнастика).

***Воспитатель:*** Ребята, попробуйте, крепче ли стали наши мышцы? (Дети проверяют свои мышцы.)

***Воспитатель:*** Ребята, а вы знаете, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть и так жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что там лежит? ( В чудесном мешочке – туалетное мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка).

Воспитатель достает по одному предмету, выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма.

***Воспитатель:*** Ребята, давайте подумаем, как мы можем помочь нашим зубам? Как уничтожить вредных микробов?

***Ответы детей:*** Чистить зубы, полоскать рот…

***Воспитатель:*** Как часто следует чистить зубы?

***Ответы детей:*** Утром и вечером.

***Воспитатель:*** Почему?

***Ответы детей:*** Микробы мелкие, их не видно, но они очень вредные, разрушают твердые зубы. Вечером чистят зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром, чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день.

***Воспитатель:*** Значит, лучшие друзья для наших зубов – это зубная щетка и зубная паста. Ребята, как вы думаете, какие продукты разрушают зубы?

***Ответы детей:*** Шоколад, торт, конфеты, леденцы, холодное мороженое, кириешки…

Воспитатель показывает иллюстрации, где изображены больные зубы.

- Вот что бывает, если не знать правила охраны зубов.

Игра с мячом «Что полезно для зубов, что не полезно».

*Полезно Не полезно*

Морковь Шоколад

Яблоко Конфеты

Молоко Печенье

Творог Мороженое

Кефир Пирожное

Сметана Леденцы

Масло Зефир

***Воспитатель:*** Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду? Давайте назовем их.

***Ответы детей:*** молочные продукты, овощи, фрукты, рыба…

***Воспитатель:*** Вот сколько полезных продуктов мы получаем в детском саду! И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется невкусным, - это … (…хлеб). Есть очень хорошая пословица о хлебе: «Хлебушек – от земли, а силушка, от хлеба».

***Воспитатель:*** Ребята, а что еще укрепляет наше здоровье?

***Ответы детей:*** Закаливание.

***Воспитатель:*** Какие закаливающие процедуры вы знаете?

***Ответы детей:*** Сон при открытой форточке, ноги мыть холодной водой, полоскать рот холодной водой, купаться, загорать, бегать босиком по песку, траве.

***Воспитатель:*** Не забывайте делать эти важные процедуры.

Все кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать,

Ноги мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

***Воспитатель:*** Ребята, давайте вспомним пословицы о здоровье.

***Ответы детей:***

1. «Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».
2. «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».
3. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».
4. «Хочешь быть здоров – проявляй волю и терпение».
5. «Здоровье – дороже золота».
6. «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйся постепенно».
7. «Кто не болел, тот здоровью цены не знает».
8. «В здоровом теле – здоровый дух».

***Воспитатель:*** Молодцы, ребята, как много вы знаете пословиц о здоровье.Правда, не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Давайте вспомним его. (Дети садятся на ковер, делают самомассаж).

***Воспитатель:*** Если хочешь быть веселым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день принимай витамины. Ребята, а что же такое витамины?

***Ответы детей:***…

***Воспитатель:*** Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.… Откуда же берутся витамины?

***Ответы детей:*** …

***Воспитатель:*** Правильно, в природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи и фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Какими буквами принято обозначать витамины?

***Ответы детей:*** A, B, C, D и т. д.

***Воспитатель:*** Правильно ребята. Шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, красный перец, капуста – самые старательные поставщики витаминов **А** и **С**. (Воспитатель демонстрирует иллюстрации). Дрожжи, горох, фасоль, гречка содержат витамины группы **В**. Много витамина **В** содержится в молоке и молочных продуктах, черном хлебе, печени, свинине. Витамин **D** – в печени, рыбьем жире, икре, яйцах, молочных продуктах. Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержатся витамины. А сейчас, ребята, давайте нарисуем полезные продукты, сделаем книжечку и подарим малышам. (Дети рисуют овощи и фрукты).

***Воспитатель:*** На этом наша беседа подошла к концу. Вы сегодня много узнали о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение.

Доброго вам всем здоровья!

Угощение детей овощами и фруктами.