

Конспект непосредственно - образовательной деятельности в подготовительной группе «Если хочешь быть здоров»

Интеграция: здоровье, познание, коммуникация, социализация, музыка, физическая культура.

Цели: продолжать развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Объяснить детям, как полезная еда влияет на организм человека. Воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни.

Материал к НОД: кукла, сюжетные картинки, предметные картинки, муляжи овощей и фруктов, диск с записью, рисунок с Карлсоном, бумага для рисования, восковые карандаши, проектор, презентация "Если хочешь быть здоров", проигрыватель компакт - дисков, музыкальное сопровождение, конверт для письма.

Ход НОД

Воспитатель: ребята, посмотрите, кто к нам пришёл? Девочка, да какая!

- Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Чёрные

Ладонки

На локтях -

Дорожки

- Я на солнышке

лежала;

Руки кверху

Держала.

Вот они и загорели.

Дети, из какого стихотворения эти строки?

Дети: эти строки из стихотворения «Девочка чумазая» Агнии Барто.

Воспитатель: ребята, а почему девочку называют «чумазая»?

Дети: потому что она не мыла руки, ноги, нос, пятки, а ещё её можно назвать грязнулей.

Воспитатель: а вы, ребята, моете руки с мылом?

В каких случаях? Когда?

Дети отвечают на вопросы.

Воспитатель: дети, тогда давайте мы посмотрим на картинки, и вы мне расскажите в каких случаях нужно обязательно мыть руки с мылом.

Воспитатель вместе с детьми рассматривает картинки.

Воспитатель: правильно, ребята, чтобы быть здоровым, чтобы в наш организм не попали микробы и вирусы, нужно обязательно мыть руки с мылом, а особенно перед едой, соблюдать личную гигиену.

Раздаётся звонок в дверь. Заносят посылку.

Воспитатель: дети, нам принесли посылку, от кого же это может быть? Тут и фотография чья-то!

Дети: это от Карлсона. Давайте её откроем!

Воспитатель: конечно, давайте откроем. Ребята, здесь лежит звуковое письмо. Что же Карлсон хочет нам сообщить?

Письмо от Карлсона.

Здравствуйтесь, ребята! Я Карлсон, который живёт на крыше, в меру упитанный, в меру воспитанный. Я расскажу вам, что я люблю поесть. Я люблю всё вкусное, всё сладкое. Люблю варенье, печенье, конфеты, мороженое, шоколад. Всё это я просто обожаю. А пирожков могу съесть сразу 20 штук. И потому толстею с каждым днём. Вот и вы также питайтесь, и будите толстыми, упитанными, красивыми - как я Карлсон!

Воспитатель: Ну, и Карлсон, что же он нам тут насоветовал? Ребята, вы внимательно слушали, что любит, есть Карлсон?

Ответы детей.

Воспитатель: Дети, а теперь скажите, что же любите, есть вы?

Ответы детей на вопрос.

Воспитатель: правильно, ребята. Всё что вы назвали - это вкусно. Но пища должна быть и полезной. Поэтому обязательно нужно есть больше продуктов, в которых есть витамины. Дети, а вы знаете, что витаминов очень много содержится в овощах и фруктах. И у того, кто их постоянно употребляет, всегда бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, варенье, которые очень любит Карлсон, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Однако, дети, отказываться от сладкого совсем не обязательно. Но нужно всё есть в меру и употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими и здоровыми, и быстро расти. А теперь, дети, давайте мы с вами поиграем в игру «Разложи на овощи и фрукты».

Проводится игра.

Воспитатель: молодцы, ребята! Вы поняли, что нужно есть больше овощей и фруктов, а вот Карлсон этого не знает. Ему обязательно нужно помочь! Давайте нарисуем овощи и фрукты. Он их, безусловно, полюбит. Веди они вкусные и полезные. Садитесь за столы и приступайте к работе. Дети рисуют.

Воспитатель: Ребята, вот, сколько у нас получилось овощей и фруктов. После занятия я зайду на почту и отправлю письмо к Карлсону.

Дети, что же нужно делать для того, чтобы быть здоровым? Чтобы микробы не попали в наш организм? Чтобы быть красивым, быстро расти?

Ответы детей: нужно мыть руки с мылом, есть полезные продукты, в которых много витаминов, а сладкого поменьше.

Воспитатель: Правильно, ребята, а чтобы вы ещё лучше запомнили, что необходимо для вашего здоровья, послушайте стихотворение.

Никогда не унывайте,

Витамины принимайте.

Будите весёлыми,

Крепкими, здоровыми.

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт!
От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он!

А теперь, попробуйте решить нехитрую задачку: что полезнее жевать - морковку или жвачку?

Так, что же ответьте мне, ребята.

Дети: полезней морковку.

Воспитатель: правильно, вот вам, пожалуйста, возьмите по морковке.
Растите крепкими, здоровыми, весёлыми