Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребёнка – детский сад № 32 города Кропоткин

муниципального образования Кавказский район

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по теме: «Если хочешь быть здоров…»**

**в старшей группе компенсирующей направленности (ЗПР).**

**Образовательная область «Познавательное развитие»**

Составила

воспитатель

Попелюх И. П.

**Цель:** формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:* формирование у детей привычек здорового образа жизни; учить беречь свое здоровье и заботиться о нем; расширять знания о компонентах здорового образа жизни.

*Развивающие:* продолжать прививать культурно-гигиенические навыки; развивать мышление, воображение, память, связную речь.

*Воспитательные:* воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.

**Предварительная работа:** беседы о здоровье,рассматривание иллюстраций с изображением различных видов спорта, чтение стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр», заучивание четверостиший.

**Словарная работа:** *здоровый образ жизни, режим, гигиена, двигательная активность.*

**Материалы и оборудование:** билеты, письмо от Знайки,детали цветка из картона: стебель, два листка, середина с надписью«Здоровый образ жизни»,

6 лепестков с надписями и рисунками «Режим», «Гигиена», «Двигательная активность», «Правильное питание», «Свежий воздух», «Хорошее настроение», к ним прикреплены тексты загадок; мешочек с мылом, носовым платком, полотенцем, зубной щёткой, расчёской; разрезные картинки с видами спорта; мяч, корзина с фруктами, мультимедийная система, ноутбук.

**Место проведения:** группа детского сада.

**Ход образовательной деятельности:**

- Дорогие ребята, хотите отправиться в путешествие. Приобретите билеты и займите свои места, называя знакомые вам виды спорта. (*Бадминтон, баскетбол, бег, бег на коньках, бокс, борьба, волейбол, гимнастика спортивная и художественная, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, стрельба, тяжёлая атлетика, фигурное катание, футбол, хоккей, хоккей на траве, хоккей с мячом..)*

- Ребята, нам принесли письмо от Знайки. Послушайте, что он пишет: «Дорогие ребята! Я знаю, что вы скоро пойдёте в школу. Я желаю вам успехов. Но для того, чтобы хорошо учиться, недостаточно уметь считать, писать, читать. А что ещё необходимо для успешной учёбы в школе, вы узнаете, побывав в замечательной стране. Название этой страны вы узнаете только тогда, когда расцветёт цветок, который я вам прислал. А он расцветёт от ваших ответов на мои задания. Желаю успехов! Знайка.»

- Вы готовы выполнять задания Знайки? (*Ответы детей*).

-Вот первая загадка:

Мы по часам гуляем, едим,

Мы каждый день соблюдаем … (*режим*).

- Значит первый лепесток – это режим. *(Один из детей прикрепляет лепесток к цветку на доске).*

- А что такое режим? (*Ответы детей)*

- Для чего его нужно соблюдать?

Ребёнок: Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

- Что происходит с теми, кто не соблюдает режим?

Ребёнок: У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,

Они прогуляли всю ночь напролёт,

А днём наша курица носом клюёт.

- Сейчас мы проверим, все ли вы соблюдаете режим?

*Игра с мячом «Когда это бывает?»* (*Сон – ночью, днём, обед – днём, завтрак – утром, ужин – вечером, чистить зубы – утром и вечером, полдник – после тихого часа, прогулка …)*

-Следующая загадка:

Про неё говорят, что она залог здоровья. (*Чистота)*

- Соблюдать чистоту нам помогает гигиена. Гигиена - это наши действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты. *(Один из детей прикрепляет второй лепесток к цветку на доске)*. Мы все с вами выполняем гигиенические процедуры.

Ребёнок: Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

- Какие ещё гигиенические процедуры мы выполняем, вы догадаетесь, отгадав загадки:

*Лег в карман и караулит*

*Реву, плаксу и грязнулю,*

*Им утрет потоки слез,*

*Не забудет и про нос.*

*(Носовой платок)* (Показ слайда)

*Вытираю я, стараюсь,*

*После бани паренька.*

*Всё намокло, всё измялось-*

*Нет сухого уголка.*

*(Полотенце)* (Показ слайда)

*Костяная спинка,*

*Жестяная щетинка,*

*С мятной пастой дружит,*

*Нам усердно служит.*

*(Зубная щетка)* (Показ слайда)

*Оказались на макушке*

*Два вихра и завитушки.*

*Чтобы сделать нам причёску,*

*Нужно нам иметь (расчёску).* (Показ слайда)

*Игра «Чудесный мешочек» (в мешочке - мыло, носовой платок, полотенце, зубная щётка, расчёска).*

- На следующем лепестке Знайка пишет:

Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье…      (*Спорт)*

*Дети собирают разрезные картинки с видами спорта.*

- Знайка увлекается футболом и хоккеем, а чем занимаемся мы с вами?

*Дети:* *Для начала по порядку -  
 Утром сделаем зарядку!*

*Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.*

*Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.*

-Спорт, зарядка, физкультура, подвижные игра - это всё двигательная активность. (Один из детей прикрепляет третий лепесток к цветку на доске).

- И *физкультминутка* - это тоже двигательная активность.

Хомка - хомка, хомячок,

Полосательный бочок.

Хомка раненько встаёт,

Щёчки моет, шейку трёт.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

- Следующая загадка:

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -   
Витаминами полна

Вот полезная…                (еда)

- Ребята, а вы знаете, что какая еда полезная? (Ответы детей)

- Ну, тогда вы сможете закончить поговорки:

Сладостей тысячи, а здоровье – (одно).

Овощи, фрукты – полезные (продукты).

Будешь «Колу» пить, смотри, растворишься (изнутри).

Будешь «Сникерс» кушать сладкий, будут зубы не (в порядке).

- Ребята, мера нужна в еде,   
Чтоб не случиться нежданной беде,  
Нужно питаться в назначенный час:  
В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,   
И станет полезною ваша еда!

- Полезная еда, принимаемая по режиму, называется правильным питанием.

*(Один из детей прикрепляет четвёртый лепесток к цветку на доске).*

- Следующая загадка:

С нами рядом каждый час,

Но невидим он для нас!

Он нам нужен, чтобы дышать,

Чтобы шарик надувать. (Воздух)

-Воздухом мы дышим, а от дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Когда человек гуляет на свежем воздухе, его кровь насыщается кислородом, улучшается работа лёгких, головного мозга, нервной системы.

Очень полезны *дыхательные упражнения*. Давайте выполним одно из них:

Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.  
*И.п. – о.с.*   
*1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);*  
*2 –опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).*  
*Произносить звук «у-х-х».*

*(Один из детей прикрепляет пятый лепесток к цветку на доске).*

-Следующая загадка:

Есть у радости подруга

В виде полукруга.   
На лице она живёт.   
То куда-то вдруг уйдёт,   
то внезапно возвратится.   
Грусть-тоска её боится!   
Что же это? *(Улыбка.)*

-Улыбка – это средство от многих болезней и надёжный способ решения многих проблем. А когда мы улыбаемся? *(Ответы детей).*

Давайте подарим друг другу улыбку, от которой у всех становится хорошее настроение.

*(Один из детей прикрепляет шестой лепесток к цветку на доске).*

-Вот и распустился наш цветок! Давайте повторим названия лепестков. *(«Режим», «Гигиена», «Двигательная активность», «Правильное питание», «Свежий воздух», «Хорошее настроение»)*. И мы с вами очутились в стране, которая называется «Здоровый образ жизни». Так вот о какой стране писал Знайка! Вот что ещё оказывается необходимо для успешной учёбы.

-И я, и Знайка и ваши родители, желаем вам всегда находиться в этой замечательной стране под названием «Здоровый образ жизни» для того, чтобы быть здоровыми и умными. А ещё Знайка передал вам корзину с фруктами.