

Конспект интегрированной ООД
с использованием здоровьесберегающих технологий
по ознакомлению с окружающим миром
для детей 6-7 лет
«ЛУЧИКИ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: развивать представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни через познавательную активность.

Программные задачи:

образовательные:

- закрепить знания у детей о здоровом образе жизни, о соблюдении правил личной гигиены; знания о полезных продуктах, витаминах, свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

развивающие:

- развивать познавательный интерес, память, мышление, коммуникативные умения и навыки, умение рассуждать, делать умозаключение;

воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих, воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе.

Методы и приемы: создание проблемных ситуаций, беседа, упражнение на дыхание, дидактические игры, пальчиковая гимнастика, обращение к жизненному опыту детей.

Материалы и оборудование: модель солнца, бутылочка, контейнер с водой, карточки с продуктами питания.

Ход ООД:

1. Организационный момент.

В группе раздаются голосовое приветствие.

- Ребята, вы слышите, что это за слова?

Дети: это необычные приветствия, я слышал такое по телевизору.

- А я слышала такие слова от подружки своей сестры.

Воспитатель: - Правильно, ребята, это слова приветствия. А придумайте свое приветствие, как можно поздороваться?

Дети: - подать руку, сказать «Здравствуйте!», кивнуть головой...

Воспитатель: - Конечно, все ваши ответы верны. А сейчас я предлагаю вам поздороваться с помощью массажа пальцев рук.

«Приветствие»

(поочередно массировать каждый палец)

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в родном краю –

(сжимаем и разжимаем кулачки)

Всех я вас приветствую!

(разводим руки в стороны)

- А знаете, ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, «здравствуйте», а что это слово значит? Кто может объяснить?

София: – здоровья желаем.

Воспитатель: Правильно, а послушайте русскую народную поговорку: «**Здороваться не будешь – здоровья не получишь**» (повторить с детьми)

II. Вводная часть.

Воспитатель: - Ребята, сегодня я предлагаю поговорить о здоровье, о том, как его сберечь.

- А вы чувствуете себе здоровыми? Что значит быть здоровым?

Давид: - это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным.

Воспитатель: - Отлично, это правильный ответ. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Но посмотрите, у нашего солнышка лучики не сияют.

- Для того, чтобы солнышко стало лучистое, нам нужно постараться открыть все лучики здоровья, а для этого мы должны выполнить несколько заданий. Справимся?

Дети: да!!!

III. Основная часть.

Воспитатель: -Ребята, всем вам известно, что микробы – это наши злейшие враги. Но существуют настоящие волшебные предметы, которые помогают с ними бороться.

Я загадаю вам загадки. Если вы правильно их отгадаете, то мы узнаем первый лучик здоровья.

Ускользает, как живое, но не выпущу его я,

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится

Дети: **мыло.**

По утрам и вечером чистит зубы пастой нам.

Дети: **зубная щетка.**

В руки все меня берут и усердно тело трут.

Как приятно растереться! Я, ребята...

Дети: **полотенце.**

Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней чем у волков и медведей....

Дети: **расческа.**

Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос (

Дети: **носовой платок.**

Воспитатель: Вы правильно отгадали все загадки, все эти предметы относятся к средствам гигиены.

- Ксюша, а какие правила гигиены ты знаешь?

Ксюша: умываться, чистить зубы утром и вечером, стричь ногти, мыть руки перед едой.

Воспитатель: - А кто еще знает правила гигиены?

Рома: - мыть руки после общения с домашними животными.

Воспитатель: - Какие вы все смышленные, вот и первый лучик здоровья, это - гигиена.

Второй лучик.

Воспитатель: - А сейчас я вам покажу фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья.

- Загляните вовнутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети: там ничего нет...

Воспитатель: - Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

- Что за невидимка сидел в бутылочке?

Дети: это воздух.

Воспитатель: - Правильно. Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте дети проверим, так ли это. Возьмите коктейльные палочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки?

Дети: потому, что в нашем организме есть воздух.

Воспитатель: *Без дыханья жизни нет,*

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат он и я и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вздохнуть и закрыть рот и нос ладонками. Что вы почувствовали?

Ангелина: - не хватает воздуха.

Воспитатель: -Правильно, а почему вы не смогли долго быть без воздуха?

Дети: потому, что наш организм не может жить без воздуха.

Воспитатель: - Правильно, это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит «Пришли мне, пожалуйста, воздух»

-А сейчас предлагаю, выполним упражнение на дыхание

«Насосы»

Глубоко вдыхаем воздух через нос, выдыхаем через рот. Руками имитируем работу насоса.

Воспитатель: - Скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

Дети: - Чтобы организм обогатился кислородом.

Данил: - Чтобы закалять свой организм.

Воспитатель: - правильно, ребята, воздух насыщен кислородом – это чистый свежий воздух. Так как называется второй лучик здоровья?

Дети: - Воздух.

Третий лучик - движение.

Карточка (Двигательная деятельность)

Кто откроет мне секрет,

Спрятан здесь, какой совет?

Дети: заниматься физкультурой, спортом.

Воспитатель: - Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

Воспитатель: - Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим . Помните об этом, ребята.

- А вы выполняете физические упражнения? Когда? И где?

Ответы детей.

Воспитатель: - Молодцы, ребята!

Физкультурой занимайтесь,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайтесь

Побыстрее убежать.

Предлагаю вам поиграть в подвижную игру «Карусель» с волшебным парашютом.

Игра «Карусель»

Еле – еле, еле – еле,

Закружились карусели

А потом, потом, потом,

Всё бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра!

- Как называется третий лучик? - движение

Четвертый лучик – полезная еда.

Воспитатель: - Есть такая пословица "Полноценная еда для здоровья нам нужна". Почему так говорится в пословице?

Тимофей: - В полезной еде много витаминов, которые нам нужны для роста и ума, для силы.

Воспитатель: - Зачем человеку еда?

Ответы детей.

- Какие у вас интересные ответы, правильно!

А вы знаете, что в каждом продукте есть свои витамины и их очень много А,Б,С.

- А что вы знаете о витаминах?

Ответы детей. Они продаются в аптеках..

Воспитатель: - Правильно, а еще витамины есть в наших знакомых продуктах. Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, молоке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

Витамины кушайте вы всегда, и не будете болеть никогда.

- А сейчас для вас задание:

В магазинах продают много разных продуктов, но не все они полезные. Если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем в игру «Полезно – вредно». Выберите те продукты, которые не вредят здоровью, необходимы для правильного питания.

- Отлично, я вижу, что все знают полезные продукты питания.

Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

Дети: - Полезная еда.

Пятый лучик

Воспитатель: - Но у нашего солнышка есть ещё один секретный лучик здоровья. Хотите узнать какой?

Дети: - ДА!

Звучит песня «От улыбки хмурый день светлей!»

Воспитатель: - Ребята, вы догадались, как называется этот лучик здоровья?

Ксюша: - Это улыбка или настроение человека.

Воспитатель: - Конечно, это тоже важный элемент нашего здоровья. Как можно догадаться, что у человека хорошее настроение?

Дети: - Человек улыбается, у него хорошее настроение. Он хочет общаться с другими людьми.

Воспитатель: - Все верно. Улыбка - это залог хорошего настроения.

Запомните волшебные слова:

Грубых слов не говорите,

Только добрые дарите.

Улыбайтесь друг другу,

И тогда улыбки свет

Сохраните на много лет!

- Давайте улыбнемся друг другу.

Ребята, чтобы сохранить своё здоровье и здоровье окружающих, нам всем необходима доброта и хорошее настроение. Как будет называться последний наш лучик ...

Дети: - настроение.

IV. Итог

Воспитатель: - Ребята, посмотрите, как засияло наше солнышко.

Теперь мы знаем, что здоровье живет внутри нас. Его нужно беречь, ведь оно дороже всего на свете. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы не потерять здоровье?

Дети: - соблюдать правила гигиены, гулять на свежем воздухе, хорошо и правильно питаться, делать зарядку, больше двигаться и быть всегда в хорошем настроении.

- Вы большие молодцы, всем спасибо. Я желаю вам крепкого здоровья и хорошего настроения. А это вам витаминное угощение.

(Детям раздаются яблоки и морковка)