

Конспект занятия «Секреты здоровья»

(Образовательная область: познавательное развитие)

Цель- дать представление об основных факторах, влияющих на здоровье человека.

Задачи: формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, режима дня и чистоты тела; актуализировать знания детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни; активизировать словарь: вирусы, микробы.

Развивающие: развивать познавательный интерес, память, мышление, речь; развивать умение рассуждать, делать умозаключения;

Воспитательные: воспитывать добрые, позитивные отношения в детском коллективе.

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, экран, картинки с изображением символов (воздух, вода и др.), фрукты, кефир для смузи.

Ход:

I. Вводная часть: *Дети стоят у доски в круге*

Воспитатель: Встанем мы в кружочек дружно,

Поздороваться нам нужно

Говорю тебе: «Привет!»

Улыбнись скорей в ответ.

Здравствуй, правая рука,

Здравствуй, левая рука,

Здравствуй, друг, здравствуй друг,

Здравствуй, весь наш дружный круг.

II. Основная часть:

1. Введение в тему: - Ребята, а что означает «Здравствуй» (пожелание быть здоровым)

- Что значит «Быть здоровым» (не болеть, быть бодрым и веселым)

- А как человек должен заботиться о своем здоровье? (Хорошо питаться, заниматься физкультурой и спортом, ходить чистым и опрятным, мыть руки после прогулки и перед едой, следить за чистотой в доме и др.)

- Да, ребята, вы много знаете. Но все ли вы знаете о здоровье и о том, как окружающий мир влияет на наше здоровье? (да-нет)

-Мнения разделились. Так давайте же мы сегодня поговорим, о том, что и как влияет на наше здоровье. Для этого отправляемся исследовательскую лабораторию. А в ней надо находиться в белых халатах. Они на нас уже одеты.

Присядьте на стулья.

2. Знакомство с новым материалом (*Сидят на стульях полукругом*):

1) «Воздух»

- Ребята, чем мы дышим? (воздухом)

- Давайте вдохнем воздух. Куда попал? Правильно.

- Посмотрите на силуэт человека, здесь изображены органы дыхания. Мы вдохнули носом воздух. После этого воздух спускается в горло, дыхательную трубочку, затем через бронхи в легкие, а оттуда кровь по маленьким трубочкам, кровеносным сосудам, воздух разносит по всему организму.

- Давайте проведем опыт.

(У доски немного вправо и влево от центра стоят 2 стола. На одном столе тарелка, прикрыта салфетками. На тарелке лежат шарики для надувания.)

- Первыми для работы в лаборатории приглашаются Роман, Полина, Артем Жиленков, Амиран. Подойдите столу. Снимите салфетку с тарелки. Что лежит на тарелке. Возьмите по одному шарик. Ваша задача надувать и сдувать шарик.

Дети надувают и сдувают шарик

- Ребята, вот так работают легкие. Наши легкие трудятся постоянно. И мы должны заботиться о них: стараться не простужаться, дышать чистым воздухом.

Спасибо, ребята, положите шарики, присаживайтесь.

- Ребята, что было, когда воздух попадал в шарик? (он раздувался)

- Верно, так и у человека, чем больше вдох, тем больше воздуха попадает в легкие, а, значит, во весь наш организм.

- а, чтобы было, если бы воздух исчез совсем? Давайте проведем еще один эксперимент. Закройте руками нос и рот. Что происходит? (Нам нечем дышать)

- Без воздуха нет жизни. Мы вдыхаем особый воздух, он называется кислород, а выдыхаем отработанный- это углекислый газ. Кислород нам дают растения. Поэтому надо больше быть свежем воздухе, гулять в парках, скверах, выезжать за город. (Вешаю на доску картинку №1)

А для роста растений что нужно? (свет, тепло и вода)

2. «Вода»

- Вы слышали о воде?

Говорят, она везде!

В луже, в море, в океане

И в водопроводном кране.

Без нее нам не умыться,

Не поест, не постирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать (без воды)

- Ребята, а что вы знаете о воде? (Человек пьет воду, моет себя и стирает вещи водой. Она жидкая. Бывает разного вкуса и цвета.)

- Откуда приходи вода к нам в дом? (из крана)

- А в кран вода как попадает? (по трубам из реки)

- А река собирается из ручейков. Давайте встанем парами друг за другом и один такой ручеек обыграем.

Подвижная игра «Ручеек»

-Молодцы! Присаживайтесь.

- Ребята, та вода, которой мы моем руки, совсем недавно была в реке.

- А можно ли нам пить воду из реки или лужи? (нет)

- Почему? (

- Верно. В ней плавали рыбы, купались птицы и звери. Такая вода подходит и растениям. Но человеку пить ее нельзя!

- У меня в руках два стакана с водой. Какая вода? (мутная, грязная)

- Что может случиться, если эту воду выпить? (человеку будет плохо, может заболеть живот, подняться температура)

- Чтобы сделать воду пригодной для питья, ее очищают. Проведем еще один опыт. Для этого приглашаю Катю и Ибрагима, Машу и Егора.

На столе стоят пустые стаканы, сверху прикреплен ватный диск. Возьмите стакан с грязной водой и аккуратно вылейте воду в пустой стакан через ватный диск. Ребята, спасибо! Присаживайтесь.

- А мы все наблюдаем, что происходит? (вода проходит через ватный диск и вытекает более чистой)

- Так и вода из реки, проходя по трубам проходит систему очистки. Дома можно применять специальные фильтры. Например, вот такой (картинка №2)
3) «Свет»

Ребята, а что еще нужно для жизни человека и всего живого на земле. (Солнце- вывешиваю картинку №3)

- Что дает нам солнце? (свет и тепло)

- Недавно мы рассматривали растения и провели эксперимент.

Одинаковые растения мы поместили одно у нашего окошка, другое в темный в закрытый шкаф, третье в холодильник. Давайте посмотрим, какие изменения прошли с ними за это время.

Варя и Никита, возьмите растение, которое стояло у окошка, на свету и в тепле, поставьте на этот стол. Саша и Диана достаньте цветок из темного шкафа, Ульяна и Кириуша Мельничук достаньте растение из коробки, которая стояла в холодильнике. Спасибо, садитесь.

- Ребята, одинаковые ли сейчас растения. Первое растение какое? (яркие листья, цветет) Что произошло с растением из шкафа? (листья бледные) Что произошло с растением из холодильника? (оно погубло)

- Ребята, так и человек. При свете и в тепле человек растет, здоровье крепнет, а в темной комнате человеку плохо, зрение портится. В холоде также человеку не хорошо, он может замерзнуть и простудиться, а на большом холоде, также как наше третье растение – погибнуть.

4) А потому ночью в темноте мы спим в теплых постелях. Сон необходим человеку. (Картинка №4) Он помогает отдохнуть от дел и набраться сил для следующего дня.

5) «Еда»

- (загадка) (еда)

Входит персонаж: - ой-ей-уй!

- что такое?

- хорошо поел

-Что ты ел (пиццу, шоколад, пил лимонад)

-Это же все вредная для нашего здоровья еда

- а я не знаю какая еда полезная, а какая вредная

- Ребята, давайте поможем нашему гостю разобраться, какая еда вредная, а какая полезная

Игра «Вредно – топай, полезно хлопай»

(жареный картофель, невытая морковь, загнившее яблоко)

Гость: Овощи, фрукты, ягоды. Да, полезно, но не все мне вкусно, да и не Интересно. Я люблю что-нибудь это-кое.

- Можно и это – кое. Есть у меня один рецепт. Тебе точно понравится.

Гость: читает рецепт, называет ингредиенты. Воспитатель: есть!.. и это есть! Выставляет на стол. Смешивают, наливают немного по пластиковым стаканчикам.

- ребята. Смузи приготовлено. Подходите к столу. Берите стаканы.
Попробуете этот продукт на вкус. Дети подходят, пробуют.

- Ребята, как вам такая еда?

- Гость, и как теперь твой живот?

Гость: не болит. Это мне подходит. И вкусно, и полезно!

- верно. После полезной еды сразу чувствуется прилив сил, поднимается настроение (Картинка №5)

Гость: хочется подвигаться

б) «Движение»

- Тогда самое время заняться физкультурой.

Флешмоб «На веселую зарядку» 1 куплета

- подвигались, покраснелись. Не даром говорят, движение – это жизнь.

(картинка №6) Но активное движение надо чередовать с отдыхом.

Присаживайтесь на стулья. И Вы, гость, нами.

III. Заключительная часть:

Гость: Ребята, у вас на доске какие-то картинки. О чем это вы тут говорили?
(о здоровье)

- Ребята, скажите гостю, что значит «быть здоровым» (не болеть, быть сильным и веселым)

- Что нужно для здоровья человека (чистый воздух и вода, сон, полезная пища и движения)

Гость: я думаю, что ваше занятие было интересным. А что, ребята, вам понравилось на занятии больше всего.

Гость: Ребята, вы большие молодцы, столько всего уже знаете, но вы не сказали, что на здоровье влияет и хорошее настроение.

- а ведь верно, ребята. Ну об этом и еще о много другом про здоровье мы обязательно узнаем на следующих наших занятиях.

- Занятие окончено. Всем спасибо!