

ГБОУ СОШ №10 СПДС «Алёнушка»

План – конспект организованная образовательная деятельность  
по ЗОЖ в подготовительной к школе группы №10  
«Цветок Здоровья»

Подготовила и провела:  
Абдульмянова Фирюзя Кяримовна

г. Жигулёвск 2018г

## Тема : «Цветок Здоровья»

*Интеграция образовательных областей:* познавательное, речевое, физическое развитие.

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи: Расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

Дать детям представление о человеческом теле, как о единой взаимосвязанной функционирующей системе.

Воспитывать желание быть здоровым.

Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

### **Познавательное развитие:**

- \*формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной и эмоциональной активности, чистоты окружающей среды ;
- \* уточнить знания о полезных продуктах с опорой на практическую деятельность, лечебных травах с опорой на дидактический материал; о видах спорта , закаливание ,режиме дня, строение человека и внутренние органы.
- \*расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- \* закрепить правила ЗОЖ в жизненных ситуациях;
- \* развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;
- \* формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.
- \* воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

### **Речевое развитие:**

- \*Закреплять умение детей отвечать на вопросы полными предложениями.
- \*Совершенствовать навыки связной речи при составлении предложения .

### **Физическое развитие:**

- \*Координируют слова с движениями в физминутке.(«Физическое развитие»)

#### **Методы и приемы:**

- *практические:* Игра «Найди свою витаминку », «Говорящие знаки », «Кипятим воду», физминутка «Солнышко лучистое», «Режим дня»,
- *наглядные:* показ видеоролики эмоций , семейное закаливание ,показ картинок лекарственное растение , показ движения, действия, полезные продукты
- *словесные:* пословицы ,беседа, вопросы, объяснение, указание, оценка детской деятельности, речевой образец, повторение, словесные инструкции.

**Оборудование:** цветок, сюжетные картинки о правилах безопасного поведения; картинки эмоций, овощей и фруктов; сюрприз , дидактическое пособие:, стол, магнитная доска, магнитофон, телевизор.

**Место проведения:** групповая комната.

### Формы организации совместной деятельности

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
<i>Двигательная</i>	Физ.минутка «Солнышко лучистое». «Хоровод витаминов».
<i>Игровая</i>	«Говорящие знаки », «Полезные продукты », «Лекарственные растения», «Режим дня».
<i>Коммуникативная</i>	Беседа, ситуативный разговор, вопросы, обсуждение, высказывание.
<i>Познавательная</i>	Просмотр презентации, видеоролика эмоции .

### Логика образовательной деятельности

№	Деятельность воспитателя	Деятельность воспитанников	Ожидаемые результаты
1	<p>У нас сегодня много гостей, поздоровайтесь с ними. Здравствуйтесь, ребята, это непростое слово. Когда мы здороваемся, мы не просто приветствуем друг друга, но мы еще желаем друг другу здоровья. - А что обозначает слово здоровье? Что значит быть здоровым?</p> <p>-Правильно, ребята. Здоровье – это когда ты здоров, улыбаешься, тебе хочется играть , когда ты веселый, сильный, ловкий, стройный, подтянутый. - Здоровье, ребята, одна из главных ценностей</p>	<p>Соблюдать правила личной гигиены, заниматься спортом, делать зарядку, закаляться, кушать полезные продукты.</p> <p>Рассказывают пословицы.</p>	<p>Создан положительный эмоциональный настрой.</p> <p>Запомнили много пословиц о здоровье.</p>

	<p>человеческой жизни. Каждый должен заботиться о своем здоровье. Какие пословицы вы знаете о здоровье?</p>		
2	<p>Тогда я вам расскажу один секрет: есть такой волшебный городок «Здоровей-ка» и в этом городе живут только здоровые люди .Вы хотели бы стать жителями этого города? Чтобы стать жителями этого города ,нам нужно собрать все лепестки чудесного цветка здоровья. Кто сможет собрать все лепестки этого чудесного цветка тот и станет жителем города «Здоровей-ка» и будет здоровым . Вы согласны найти лепестки «цветок здоровья»? А добраться туда нам поможет наш волшебный зонт. Нужно встать под зонт и произнести волшебные слова: « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».</p>	<p>Дети внимательно слушают и осмысливают.</p> <p>Да.</p>	<p>Правильно определяют где растет чудесный «цветок здоровья».</p>
	<p>Вот мы и нашли первый лепесток <b>«Наши эмоции»</b> Ребята, чтобы получить лепесток , нам нужно отгадать, как наши эмоции</p>		

	<p>влиять на здоровье. И вот для нас подготовили вопросы:</p> <p>1. Как называется часть нашего здоровья, которое зависит от эмоционального благополучия?</p> <p>2. «Какие эмоции испытывает человек в общем?»</p> <p>3. Появляется картинка эмоций и педагог просит назвать эмоции, которые мешают человеку жить в доброте, согласии и любви.</p> <p>4. Назовите эмоции, которые вызывают у человека позитив и хорошее настроение?</p> <p>5. Как мы можем получить положительные эмоции?</p> <p>-</p> <p>можно провести ароматерапию и спросить какие запахи они ощущали;</p>	<p>(психологическое)</p> <p>(положительные и отрицательные)</p> <p>Грустное ,усталое, гневное, печальное ,враждебное .</p> <p>Радостное ,счастливое, доброе, радостное. общение с природой ,слушать музыку ,найти себе хобби, увлечение , быть вежливым, воспитанным, говорить комплименты, ароматерапия.</p> <p>У каждого ребёнка баночка от витамин (пластиковая, там внутри ватка пропитанная ароматом; ароматы сок лимона, ваниль, пихта.</p>	
3.	<p>Вот мы и нашли второй лепесток «Здоровое питание».</p> <p>Ребята расскажем, как надо правильно питаться, чтобы быть здоровым? Чтобы быть здоровым, нужно</p>	<p>Дети отвечают на вопросы. Полезнее всего это фрукты и овощи, в них содержатся витамины. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят</p>	<p>Дети узнали ,что витамины укрепляют наш организм и здоровье.</p>

	<p>знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья.</p> <p>Приглашает витаминов А, В, С, Д.</p>	<p>самые лучшие таблетки из аптеки.</p> <p>Дети в шапочках витаминов, с изображением на шапочке продуктов этого витамина и рассказывают чем они полезны и читают стихи.</p>	
4.	<p>Предлагает поиграть.</p> <p>Игра : «Хоровод витаминов».</p>	<p>Дети в шапочках витаминов, а остальные дети берут карточки с изображением продуктов двигаются под музыку по залу ,затем они находят тот витамин в каком они содержатся.</p>	<p>Узнали в каких продуктах, какие витамины содержатся. Научатся правильно определять полезных продуктов.</p>
5.	<p>Какую воду лучше пить ? Давайте вскипятим воду.</p> <p>Игра для укрепления органов дыхания; « Кипятим воду»</p>	<p>Очищенную, кипячёную.</p> <p>« Кипятим воду» У каждого ребенка стакан наполненный на треть водой. В стакан вставлена соломинка или трубочка. Нужно дуть в стакан через соломинку. Чтобы за один выдох получилось долгое бульканье.(повторяют 3 раза)</p>	<p>Дети правильно выполняют дыхательное упражнение .</p>

6	<p>Вот мы и нашли третий лепесток  <b>«Спортивный»</b></p> <p>Какие виды спорта вы знаете ?</p> <p>Физминутка  <b>«Солнышко лучистое».</b></p>	<p>Бег на коньках, хоккей , скелетон , прыжки на лыжах с трамплина, лыжные гонки ,биатлон, сноубординг ,санный спорт ,шорт -трек.</p> <p>видеоролик</p>	<p>Дети узнали разные виды спорта .</p> <p>Показали свои умения при выполнении заданий.</p>
7.	<p>Следующий лепесток  <b>«Режим дня».</b>          Что такой режим дня?</p> <p>Ребята, для того чтобы нам получить второй лепесток цветка  <b>«Здоровья»</b> нам необходимо разложить все эти картинки по порядку. Давайте подумаем, какая картинка будет первой, а какая за ней. Чтобы вы сначала сделали? И т.д.</p>	<p>Рассказ ребёнка о режиме дня.</p> <p>Для здоровья очень важно соблюдать режим: во время ложиться спать, гулять на свежем воздухе, не пропускать все приемы пищи (завтрак, обед и ужин), дневной сон, делать утреннюю гимнастику</p>	<p>Научились соблюдать режим дня.</p>
8.	<p>Следующий лепесток :  <b>«Скорая помощь».</b>          Здесь работают врачи кардиолог, пульмонолог, нейрохирург, гастронолог.</p>	<p>Врачи рассказывают и собирают на мольберте внутренние органы человека.</p>	<p>Показали свои умения связно и последовательно рассказывать об органах человека.</p>
		<p>Викторину проводят дети</p>	

	<p>Вот мы и нашли следующий лепесток «Лесная аптека».</p>	<p>сами.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Это лекарственное растение растет у дорог, его листья заживляют раны. (подорожник)</li> <li>2. Отвар из листьев этого обжигающего растения останавливает кровотечение. (крапива)</li> <li>3. Какое растение используется при простуде и кашле. (ромашка)</li> <li>4. С этим растением каждый день встречается тот, кто любит чистить зубы. Оно придает приятный запах и свежесть зубной пасте. (мята)</li> <li>5. Из этого лесного растения делают лекарства для больного сердца. (ландыш)</li> <li>6. Это растение, с шипами и красивыми цветами, придает человеку силы и снабжает организм витаминами. (шиповник)</li> <li>7. Почка этого хвойного дерева используют в народной медицине. Из свежих игл изготавливают напиток, богатый витамином С. (сосна)</li> <li>8. Сок этого комнатного растения закапывают в нос при насморке. (алоэ)</li> <li>9. Запах этого комнатного цветка защищает от микробов и избавляет от зубной и ушной боли. (герань)</li> <li>10. Белые шарики-</li> </ol>	<p>Делились знаниями из личного опыта.</p>
--	---	--	--



		пуховики этого растения такие же, как у одуванчика, только поменьше, поэтому их часто путают его отвар пьют при кашле (мать –и мач – мачеха)	
	Вот мы и собрали волшебный цветок здоровья и стали жителями города и мы с вами постараемся быть здоровыми. А эта корзинка с полезными продуктами вам в подарок за ваши знания о здоровье и о том, как его нужно беречь.		
	Рефлексия Подойдите все ко мне и скажите. -Вам понравилось наше путешествие? -Чем вам запомнилось это путешествие? Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами.	Рассказывают о том , что им больше всего понравилось.	Показали желание участвовать в образовательных ситуациях.

Список используемой литературы.

1. Коломеец Н.В. Формирование культуры безопасного поведения у детей 3-7 лет. Издание 2-е.: «Учитель», 2014.
2. Журавлева В.Н. Проектная деятельность старших дошкольников.: «Учитель» 2011

