Конспект ОД по ФЦКМ в старшей группе

по теме «Путешествие в страну «Здоровья»»

Цель: Формировать здоровый образ жизни.

Задачи:

*Образовательные:*Познакомить детей, как нужно заботиться и укреплять здоровье; дать представление о микробах.

Познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе витаминов.

*Развивающие:* Развивать интерес к здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

*Речевые:*Развивать речь, обогатить словарь детей: микроскоп, лупа.

*Воспитательные*: Воспитывать доброе отношение к окружающим.

Демонстрационный материал: Микроскоп, лупа, "Домики для витаминов" иллюстрации спортсменов; фотографии детей с различными эмоциями; надувное «сердечко».

Ход ООД.

Дети стоят в кругу.

В: Здравствуйте.

Здравствуйте, говорим мы друг другу, когда встречаемся утром.

- А вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «Здравствуйте»?

Что оно означает? (ответы детей)

-Это – значит, мы желаем друг другу здоровья.

-Давайте мы пожелаем каждому из нас здоровья. Здравствуйте.

- Что же такое здоровье? (ответы детей)

В: Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость жизни. Вот как говориться в пословице «Здоровье дороже богатства». Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

В:Сегодня я хочу пригласить вас в маленькое путешествие.

Вы любите путешествовать?

Тогда мы отправимся в страну «Здоровья».

На каком транспорте нам быстрее доехать? (ответы детей)

Тогда в путь.

Пальчиковая гимнастика.

«Раз, два, три, четыре пять

Начинаем колдовать,

Дверь ракеты открывать. Хоть замочек очень крепкий,

Мы его сперва покрутим,

А потом три раза дунем,

Покачаем - раз – два - три-

Дверь замочек отомкни.

Двери открываются

Путешествие начинается»

Шагаем по кругу.

Вот мы и прибыли в страну здоровья, но нас никто не встречает.

Что же случилось. Неужели все заболели.

На экране появляется микроб.

В: -Что случилось с жителями страны «Здоровья»?

М: - Они все заболели и вы сейчас заболеете.

Ну, уж нет. Дети знают, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Игра «Загадки – отгадки»

1. Гладкое, душистое, моет чисто… (мыло)

2. Все микробы точно плеткой выгонит…(зубная щетка)

3. Если на нос сели кляксы

Кто тогда нам первый друг?

Снимет грязь с лица и рук…(вода)

4. Лег в карман и караулю реву,

Плаксу и грязнулю.

Все утру, потоки слез, не забуду и про нос…(носовой платок)

Микроб исчез, но появился другой.

М: Зарядку делать не люблю и сейчас вас заражу.

В: Ребята, а вы делаете зарядку по утрам?

- А для чего необходимо делать зарядку каждый день?

- Конечно же, чтобы быть бодрыми, здоровыми и сильными. Давайте сделаем с вами мини зарядку.

Физминутка.

«Рано утром на полянку Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз - подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три в ладони три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.

Дети проходят на места.

1 станция «Чистота - залог здоровья».

 В: От игры или работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. На то они и руки. Страшно, когда дети привыкают к грязным рукам и не моют их вовсе.

-Зачем нужно мыть руки?

-Что может произойти, если перед едой не мыть руки?

В: Учёные изобрели замечательный прибор. Называется он микроскоп. В микроскопе есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть, то, что мы никогда не видим. Направишь такое стекло на грязные руки и, о, ужас. Что это? Самые незаметные существа, о которых вы даже не подозревали, собрались на грязных ладонях. Что же это за существа? (Микробы)

Микробы бывают разные

Ужасные, опасные

Страшные и грязные

Корявые, упрямые

Противные, заразные

Какие безобразные

Ну что вам понятно?

Ну что вам приятно?

Показать иллюстрации, на которых изображены микробы.

Под лупой рассмотреть кусочки грязного яблока.

В: Если микроб пробрался в организм, он поселяется в человеке и раскрывает свой чемоданчик с ядом. Теперь твой организм заражён. И тут организм начинает реагировать. Кружится или болит голова, поднимается температура. Если с вами всё это происходит, значит это проделки коварных микробов.

- Что же нам делать, чтобы противные микробы не попали к нам в организм?

- Как часто надо мыть руки?

-Дети, а гигиена это только чистые руки? (Нет)

-А что еще? (чистка зубов, прическа, чистая и опрятная одежда, стриженые ногти, чистые носы.)

Давайте проверим чистые ли у нас носы.

ИГРА “поиграем носиком”

(Игра укрепляет и закаляет весь дыхательный тракт.)

а) “носик гуляет” - вдох и выдох через нос

б) “носик балуется” - на вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами на крылья носа.

в) “носик поет песенку” - на выдохе ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет “ба-бо-бу”

г) “погреем носик” - растирание переносицы указательными пальцами вверх и обратно.

- Можно ли есть не мытые овощи и фрукты?

«От простой воды и мыла у микробов тают силы» Теперь нам микробы не страшны.

- Ну что отправляемся дальше? (топаем ножками). А вот и новая станция.

2 станция «Витаминная»

На ковралине 4 домика разного цвета с названиями А,В,С,D; на столе картинки: морковь, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, конфеты, чипсы, пирожное, помидор, хлеб, яблоко.

В: Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

- Какие названия витаминов вы знаете?

- Где живут витамины?

В: Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

В: Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Для чего необходим витамин А? (Это витамин роста и зрения). Витамин А содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

- В?(Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит). Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

- С?(Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.) Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

- Д? (Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими). Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло

Дети расселяют продукты в домики.

- Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселили?

«Никогда не унываю и улыбка на лице потому, что принимаю Витамины А, В, С и Д»

В:- Поехали дальше. (топаем ножками).

Мы прибыли на станцию спортивная.

3 станция «Спортивная»

На стене картинки спортсменов.

В: Кто такие спортсмены?

Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом?

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»

Сделаем и мы зарядку.

Физминутка

Я согнусь, разогнусь (наклоны вперёд, руками касаясь, пола)

В мячик поиграю (прыжки на месте)

Попляшу (прыжки с выбрасыванием ног вперёд)

Покручусь (прыжки вокруг себя)

И здоровья наберусь! (сгибают руки к плечам).

«Ты любишь прыгать, бегать и играть тугим мячом! Ты вырастишь здоровым! Ты будешь силачом!»

4 станция «Настроение»

В: Мы с вами идём вперёд по пути здоровья, чтобы навсегда стать жителями страны Здоровья. Вот и ещё одна станция.

- Что же это за станция? Это станция настроения.

-Как вы думаете здоровье зависит от нашего настроения?

В: Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, плакать. От того, какое настроение у человека зависит его здоровье. Как?

В: Улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим себе и друг другу здоровье и радость.

-Что ещё помогает сохранить хорошее настроение? (добрые слова)

Игра «Комплименты»

Дети встают в круг, передавая надувное сердечко, говорят какое-нибудь ласковое слово своему соседу.

В: Каждый человек может разозлиться, когда его обижают, делают ему больно, и в этом случае ему обязательно нужно помочь.

«Грубых слов не говори, Только добрые дари».

В: Вот и закончилось наше путешествие по стране Здоровья.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровыми и красивыми?

В: Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о нас лучше, чем мы сами. Будь те же ЗДОРОВЫ!