

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад общеразвивающего вида №30»**

**Конспект занятия по познавательному развитию**

**в старшей группе**

**«Здоровый образ жизни»**

**воспитатель:**

**Савинкова Татьяна Ивановна**

**Цель:** создать условия для формирования у дошкольников представления о здоровом образе жизни, о ценности здоровья и необходимости его сохранения и укрепления.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- знакомить с понятием «здоровье» и «Здоровый образ жизни»;
- закрепить знания о необходимости гигиенических процедур, о названии и назначении средств личной гигиены;
- закреплять умения отгадывать загадки;
- учить рассказывать о предметах личной гигиены;
- закреплять знания детей о полезных и вредных продуктах;
- продолжать учить детей делиться на подгруппы и работать командой;
- учить самостоятельно делать выбор, решать проблемные ситуации;
- помочь детям понять, что соблюдение режима дня – важнейшее условие для сохранения здоровья.
- учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы само-оздоровления (занятие физкультурой, упражнения для укрепления стопы, подвижные игры).

**Развивающие:**

- развивать коммуникативные способности детей.
- развивать умения дошкольников собирать целую картинку из частей;
- развивать активность детей в разных видах деятельности;
- развивать любознательность, умение рассуждать, устанавливать

простейшие причинно-следственные связи;

- совершенствовать координацию речи с движениями «Кран, откройся! Нос, умойся!»

**Воспитательные:**

- воспитывать потребности в соблюдении режима питания, употребление в пищу полезных продуктов;

- формировать привычку к здоровому образу жизни;

- воспитывать умение слушать друг друга, общаться, уважать чужое мнение;

- формировать интерес к совместной деятельности.

**Предварительная работа:** просмотр социального видеоролика «Здоровый образ жизни», отгадывание загадок, просмотр мультфильмов: «Аркадий Паровозов. Почему нужно соблюдать режим дня?», «Смешарики: Распорядок. Азбука здоровья»; чтение стихотворения «Я люблю свой режим дня! Он - помощник для меня!» и «Мойдодыр», просмотр презентации «Полезные продукты»; дидактические игры «Найди лишнее», «Собери картинку», «Скажи для чего».

**Материалы и оборудование:** пазлы «Закаливание», полезные и вредные продукты, 2 корзинки, «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены, зеркало, ноутбук, экран, проектор, презентация, конверты с заданиями.

**Образовательная область:** познавательное развитие

**Интеграция образовательных областей:** социально-коммуникативное, речевое и физическое развитие.

**Интеграция видов детской деятельности:** игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно - исследовательская, восприятие художественной литературы.

**Современные технологии:** игровые, ИКТ, проблемное обучение, познавательно-исследовательская деятельность, здоровье сберегающие технологии, квест – технологии.

### **Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, что у человека самое дорогое на свете? Ответить на этот вопрос нам поможет волшебное зеркальце (дети по очереди смотрятся в предложенное зеркало).

Что вы в нем увидели?

Дети: себя.

А когда у вас хорошее настроение?

Дети: когда мы здоровы.

Так что же дороже всего на свете?

Дети: наше здоровье.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и у тебя все получается, когда ничего не болит. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно сделать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье, вести здоровый образ жизни. А как вы думаете, что значит вести здоровый образ жизни? (ответы детей)

-Посмотрите, ребята у меня есть цветок здоровья, чего не хватает у него? (лепестков)

-Правильно, если мы соберем лепестки, то узнаем, что такое здоровый образ жизни. Вы хотите узнать? (да)

-А для того, чтобы узнать нам придется выполнить задания, вы готовы? (да)

**Воспитатель:** - Дети, найдите конверт с цифрой 1.

-Итак, первое задание-это «Чудесный мешочек»

### **Проводится игра «Чудесный мешочек»**

(дети по очереди достают из мешочка предмет, называют его, рассказывают о его назначении. В мешочке лежат – мыло, зубная щетка, носовой платок, расческа, зубная паста)

-Правильно-вот и первый лепесток - личная гигиена

Ответьте, сколько раз в день мы моем в саду руки? (ответы детей)

Далее проводится игровое упражнение речь с движением «Кран, откройся!» - Кран, откройся! - имитация открывания крана

Нос, умойся! - ладонями «моем» нос

Мойся сразу, оба глаза – «моем» глаза

Мойся, щечки. – «моем» щеки

Мойся, шейка. – «моем» шею

Шейка мойся хорошенько.

Мойся, мойся, умывайся! – «моем» лицо

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся! - встряхивающие движения руками.

**Воспитатель:-** продолжаем, теперь найдем конверт с цифрой 2.

-Отгадайте загадку

Он приходит каждый вечер,

В небе звёзды будто свечи,

И под этот чистый свет

Прилетит ко мне рассвет!

(Сон)

Давайте посмотрим на экран и узнаем для чего нужен сон.

Просмотр мультфильма «Смешарики-для чего нужен сон»

**Воспитатель:-** Вот и второй лепесток-сон.

**Воспитатель:-** продолжаем, теперь найдем конверт с цифрой 3.

Открываем конверт.

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

Дети, соберите целую картинку из частей и потом скажите как закаляются дети на вашей картинке.

**Проводится игра «Собери картинку»**

**Воспитатель:-** Вот и третий лепесток-закаливание

**Воспитатель:-** давайте найдем конверт с цифрой 4.

- следующее задание - на экране – физминутка.

**Воспитатель:** - Вот четвертый лепесток – это занятия физкультурой.

**Воспитатель:-** ищем конверт с цифрой 5.

**Воспитатель:** - а теперь ребята вам нужно разделится на две команды и собрать в свою корзинку полезные продукты

### **Проводится игра «Собери полезные продукты»**

**Воспитатель:** -Вот и пятый лепесток - правильное питание.

**Воспитатель:-** продолжаем, теперь найдем конверт с цифрой 6.

**Воспитатель:** - следующее задание спрятано в зеркале, как вы думаете . что там? (ответы детей)

-Дети, там спряталась улыбка, улыбнитесь друг другу, а вот и еще лепесток-это положительные эмоции.

**Воспитатель:** - А с последним лепестком помогу вам я, это режим дня.

Режим дня - это распределение времени суток на виды занятий, отдых и развлечения. Чтобы правильно составить свой режим дня, надо знать части суток и правильно планировать время сна, личной гигиены, питания, занятий спортом и отдыха.

**Воспитатель:** посмотрите, вот мы с вами и справились, собрали цветок здоровья, итак скажите, что же такое здоровый образ жизни? (ответы детей).  
Никогда не забывайте о своем здоровье, о здоровье нужно заботиться: укреплять и сохранять.