Конспект познавательно-исследовательской деятельности для детей 5-7 лет

Тема: «Жить здорово!»

Цель: Формирование понятия о ЗОЖ.

 Задачи:

1. Расширять представления детей о ценностях здорового образа жизни, об элементарных нормах и правилах ЗОЖ.

2. Развивать любознательность, познавательную мотивацию при проведении простейших опытов.

3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и человеческой жизни.; желание быть здоровым.

. Развивать умение детей анализировать и делать выводы.

 Материал:

техническое оборудование для презентации, столы, цветок «Жить здорово», поднос с овощами и фруктами, колбы с чаем, баночка с витамином С, нарезанный лимон в стаканчике, чайная ложка, салфетки, чесночные медальоны.

 Ход занятия:

- Ребята, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым? Ведь как говорили древние греки: - «В здоровом теле - здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие как – «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Ребята, а вы знаете какие - нибудь пословицы или поговорки о здоровье? (ответы детей)

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Добрым быть – долго жить.

Болезнь ищет жирную пищу.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Здоровью цены нет.

Где здоровье, там и красота.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.

Не досыпаешь – здоровье теряешь.

Двигайся больше – проживешь дольше.

Пешком ходить – долго жить.

- Ребята, сегодня я – не просто воспитатель, а ведущая программы «Жить здорово». Вы слышали о такой телевизионной передаче? А хотите стать ее участниками? Тогда проходите и присаживайтесь. В этот момент на экране демонстрируется заставка телепередачи «Жить здорово», звучит музыка.- Посмотрите, пожалуйста, на заставку нашей программы. Вы догадались, о чем мы сегодня будем вести разговор? (О витаминах, о полезных продуктах, о здоровье человека). Вы верно все назвали. Сегодня у нас одна рубрика – «Человек и его здоровье».

- Как вы думаете, какого человека можно считать здоровым? (Человека, который не чихает, не кашляет, румяный, жизнерадостный, подвижный, хорошо выглядит, имеет чистые кожные покровы, у него отличное настроение, т.д.). Все правильно!

 - Ребята, в нашей студии растет цветок здоровья. Подходите, посмотрите на него. Он не простой, а волшебный и распустит свои лепестки только тогда, когда вы скажете, что надо делать человеку, чтобы быть здоровым, чтобы жить здорово. А лепестки-подсказки, которые вы видите рядом с цветком, помогут нам. Давайте я начну, а вы продолжите:

1. Чтобы жить здорово, нужно соблюдать режим дня (прикрепляю лепесток к серединке, дети делают по аналогии).

2. Чтобы жить здорово, нужно соблюдать правила гигиены.

3. Чтобы жить здорово, нужно закаляться.

4. Чтобы жить здорово, нужно правильно питаться, есть витаминные продукты.

5. Чтобы жить здорово, нужно заниматься физкультурой и спортом.

6. Чтобы жить здорово, нужно отдыхать (играть, гулять, спать).

7. Чтобы жить здорово, нужно делать зарядку (утреннюю и после дневного сна).

- Отличный получился цветок здоровья! Теперь он будет цвести в нашей студии и напоминать, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. А мы в ходе передачи будем выяснять, так ли это на самом деле.

- Ребята, сейчас я хочу обратить ваше внимание на один лепесток. Напомните, о чем он нам подсказывает? (Человеку важно правильно питаться, есть полезную пищу, богатую витаминами). Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.

Витамин Впомогает 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 и яйцах.

Мультипликационный видеоролик про витамины.

- Вот, оказывается, как важны витамины! И этот разговор я завела неспроста. Напомните, пожалуйста, где мы с вами живем? (В Мурманске, на Севере, за Полярным кругом). Сейчас у нас еще мало света. Почему? Как называется такое явление, когда солнце вообще не появляется? (Полярная ночь). Наш организм ослаб за это время и нуждается в витаминах, особенно в витамине С. А знаете ли вы, где живет этот витамин? Давайте снова обратимся к экрану. Мультипликационный видеоролик про витамин С (продолжение).

- Вот, оказывается, как важен витамин С для здоровья человека! И я вам предлагаю подойти к столу-лаборатории, который есть в нашей студии, и продолжить разговор об этом витамине. У меня есть витамин С, который я приобрела в аптеке (демонстрирую). Но мы с вами на экране увидели, что где много этого витамина? (вовощах, фруктах). Предлагаю проверить, так ли это. У меня две колбы с чаем. Добавим в одну витамин С и размешаем. (Предложить ребенку). Что мы видим? Он посветлел. Теперь добавим во вторую колбу кусочек лимона. (Предложить ребенку). Что мы видим? Чай посветлел. Какой сделаем вывод? Витамина «С» много особенно в лимоне, он полезен для нашего здоровья и его надо употреблять в пищу: он укрепляет защитные силы организма, убивает микробов. Но запомните: этот витамин находится и в других фруктах тоже (мандаринах, апельсинах, грейпфрутах, яблоках и др.)

- Ребята, а сейчас я предлагаю вам немножко отдохнуть и сделать зарядку.Физминутка:

На зарядку солнышко поднимает нас.

Поднимаем руки мы по команде «раз».

А над нами весело шелестит трава.

Опускаем руки мы по команде «два».

Соберем в корзинки мы ягоды, грибы,

Дружно наклоняемся по команде «три».

На «четыре» и на «пять» станем дружно мы скакать.

Ну, а по команде «шесть» всем на место тихо сесть!

- Скажите мне, пожалуйста, а как должен питаться человек? (нужно питаться правильно, кушать только полезную пищу).

- Для чего человеку надо есть? (ответы)

- Что вы любите есть больше всего?

- Вся ли вкусная еда полезна?

Воспитатель: Правильно –нужно есть только полезную пищу

 Я люблю покушать сытно

Много вкусно аппетитно

Ем я всё и без разбора

Потому, что я …(обжора).

-Хорошо быть обжорой? Обжорой быть плохо и питаться нужно правильно.

- Ребята, как вы считаете полезно ли много кушать? (ответы детей)

А сейчас мы узнаем, какие продукты считаются полезными, а какие вредными. ВИДЕОРОЛИК. Подведение итога просмотра видеоролика.

Игра «Что полезно, а что вредно» (Дети раскладывают в 2 корзинки полезные и вредные продукты)

- Чтобы жить здорово, нужно закаляться. Ребята, а вы знаете, что такое закаливание? Кто -нибудь из вас закаливается? (Ответы детей).

Закаливание - это ежедневное умывание прохладной и чистой водой. Вода закаливает наш организм. Закаливающие процедуры, могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой, принимать прохладный душ, ходить босиком, купаться, загорать, но запомните, что закаляться надо постепенно и постоянно.

Воспитатель: Ребята, а как вы считаете, чтобы быть здоровым, что еще необходимо делать регулярно?

- Правильно, соблюдать правила гигиены. Необходимо следить за чистотой – это мыть руки и лицо, 2 раза в день чистить зубы следить за своим внешним видом, ежедневно принимать душ.

- Чтобы никогда не забывать этого, сейчас мы с вами составим правила чистоты - я начну, а вы продолжайте.

Ответы детей.

Нужно:

Содержать в чистоте … (руки);

Правильно ухаживать … (за зубами);

Мыться…(горячей водой с мылом);

Ухаживать за …(ногтями, волосами).

Отгадайте загадки:

1) Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое - скорей догадайтесь.

И знайте: большая была бы беда,

Когда бы не я, да вода.

На грязной, немытой шее

У вас поселились бы змеи

И ядовитыми жалами кололи бы вас, как кинжалами.

А в каждом немытом ухе засели бы злые лягухи,

А если бы вы, бедные, плакали, — они бы смеялись и квакали.

Вот, милые дети, какая беда бы была,

когда бы не я и вода.

Берите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое - скорей догадайтесь!я.

(Мыло).

2) Вот какой забавный случай,

Поселилась в ванной туча

Мне на спину и бока

Дождик льётся с потолка

(Душ).

3) Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю

Им утрет потоки слёз

Не забудет и про нос

( Нос.платок).

4) Я не море и не речка, я не озеро, не пруд,

Но как утро или вечер - Люди все ко мне бегут.

(Ванна).

- Чтобы жить здорово, необходимо соблюдать режим дня. А в чем заключается соблюдение режима дня? (ответы детей).

- Чтобы жить здорово, необходимо заниматься физкультурой и спортом, по утрам делать зарядку, и в течение дня отдыхать. А отдыхать это как? (играть, гулять, спать и т.д., ответы детей).

- Что ж, наша передача подошла к концу. Да и вам уже пора на прогулку. Ведь, как нам подсказывает наш волшебный цветок, нужно соблюдать режим дня. Будете на улице дышать свежим воздухом , т.е. закаляться. Я думаю, сегодняшняя программа оказалась полезной, принесла немало советов. Что вы запомнили? (Ответы детей)

Надеюсь, они помогут вам быть здоровыми, крепкими и сильными. Ведь мы знаем, что быть здоровым - здорово! Мне с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово! До свидания!