Непрерывно образовательная деятельность «Познай себя»

для детей старшего возраста

Цель: охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья.

Задачи:

1. Образовательные:

- Дать представление о правилах и преимуществах здорового образа жизни.

- Сформировать представление о здоровье, болезнях, микробах.

- Научить заботится не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих людей.

2. Развивающие:

- Развивать познавательный интерес, любознательность.

- Развивать память, речь детей.

3. Воспитательные:

- Воспитывать заботливое отношение к своему зд

оровью.

- Воспитывать уважительное отношение друг к другу.

Предварительная работа: чтение сказки С. Маршака «Доктор Айболит», изготовление карточек с изображением продуктов питания с содержанием витаминов А, В, С.

Материал: макет дерева здоровья, на котором развешаны витамины (фрукты); театральная ширма; белый халат; чепчик (для доктора Айболита); письмо; костюм собаки; зубная щетка.

Ход НОД:

Воспитатель:

Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!

И не жалко ничего ей для вас, ребята!

Стадионы новые дарят вам не зря!

Чтобы вы здоровыми выросли, друзья!

Чтобы каждый стал смелей,

Помогал стране своей!

У нас бассейны, стадионы...

Забота Родины огромна.

– Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми! И вот сегодня вместе с героями литературных произведений мы отправимся в путь по дороге к доброму здоровью. И если будем правильно поступать в отношении своего здоровья, заботиться о здоровье встречающихся нам путников, то попадем в волшебную страну Здоровье.

Только вы ответьте мне:

Пусть к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

(Да.)

Но дорога не проста:

Из-за каждого куста

Может недруг появиться,

Вам придется с ним сразиться.

За театральной ширмой раздается шум.

Воспитатель:

Добрый врач, бывалый врач,

Чуть услышит детский плач,

В ранний час и в полночь

Поспешит на помощь.

Появляется доктор Айболит.

Айболит (обеспокоенно): Здравствуйте, ребята! Вы не подскажете, туда ли я попал? Я так спешил! Я так бежал, что даже адрес потерял! Но я услышал, ребята подготовительной группы детского сада собрались в прекрасную страну Здоровье! Это правда? (Дети отвечают.)

Нынче к доброй медицине

Путь спешу я показать!

Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы.

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело.

Чтобы громче пелись песни,

Жить чтоб было интересней!

Воспитатель: Доктор Айболит, мы очень рады, что ты пришел к нам на помощь. Это очень хорошо, что у нас будет такой прекрасный экскурсовод по стране Здоровье.

Айболит: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Правильно, ребята! Эта зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь и свеклу.

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только употреблять в пищу витамины и быть сильным, нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены и нормы культуры поведения?

Айболит:

Посмотрите на ребят:

Не сутулятся, сидят.

Все умыты, все опрятны

И, наверно, аккуратны?

Воспитатель: Ребята, о чем это Айболит начал с нами разговор? Кто знает, как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом? (Спинки должны быть прямые, ноги стоят под стулом, а руки сложены на столе перед грудью.)

Воспитатель: А для чего это нужно? (Чтобы спины наши были прямые, красивые и чтобы была правильная осанка и не было искривления позвоночника.)

Айболит: Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

Воспитатель: Для чего нужно так вести себя за столом? (Чтобы не подавиться во время еды.)

Айболит:

Итак, ложки держат аккуратно?

Быстро, дружно все съедают?

Корки на пол не бросают?

Чай на стол не проливают?

Воспитатель. Потому что точно знают… (Вместе с детьми): Кто ест красиво, глядит счастливо. Когда я ем, я глух и нем.

Айболит: Ай да молодцы! Ребята, когда я к вам спешил, по дороге встретил одну девочку, которая, как мне показалось, никогда не видела себя в зеркале. Она узнала, что я спешу к вам, и передала для вас вот это письмо.

Воспитатель (берет письмо у Айболита и читает «адрес» на конверте): Детский сад, подготовительная группа… Ребятам, которые отправляются в страну Здоровье (полезные советы для чистюль). (Открывает письмо и читает.) Я думаю, что мои советы помогут вам по дороге к вашему здоровью.

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо!

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо!

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Айболит: Ребята, а вы как думаете? Для чего мы с вами умываемся? Может быть, вы узнали, чей совет вы получили? Как зовут эту девочку? (Грязнуля!)

Воспитатель: Полезный она дала нам совет? А зачем моется человек? Поверьте, ребята, причин для этого у человека очень много! Он может мыться весь, целиком, а может мыть отдельно лицо, руки, ноги, нос, уши да хоть вообще один палец. А почему?

Ответы детей:

– Грязная одежда, грязная кожа – слабое здоровье.

– Кто захочет дружить с грязнулей?

– На улице оборачиваются люди.

– Можно заболеть.

– Человек хуже слышит из-за грязи в ушах.

– Дома накажут родители.

Айболит: Ой-ой-ой, ребята! А с вами может такое случиться? Ведь в грязи живут микробы, которые вредят нашему здоровью.

Появляется Микроб.

Микроб:

Говорят, что от микробов

Все болезни... Ерунда!

Всех опаснее на свете

Мыло, щетка и вода.

Кто боится мыла?

Ах, какой он милый!

Кто не моет даже рук,

Значит, нам он брат и друг.

Воспитатель:

Умываемся мы быстро,

Вытираемся мы чисто!

Так опрятны, аккуратны,

Что смотреть на вас приятно.

Ребята, прогоним Микроба! Уходи отсюда и никогда больше здесь не появляйся! (Прогоняют Микроба.) Давайте передадим доктору письмо для этой девочки с такой запиской: «Нам тебя, грязнуля, жалко! Дарим мыло и мочалку!».

Айболит: Вот, ребята, вы поняли, как необходимо мыться человеку. А кто из вас знает, что нужно делать, чтобы зубы не портились? (Дети не успевают ответить, раздается стук в дверь, и над ширмой появляется собачка с телеграммой в зубах.)

Воспитатель берет телеграмму и читает: «Привет, привет, мои друзья! А вот и я спешу напомнить о себе. Я страшная, я нудная, я сильная Зубная боль. Я всегда появляюсь там, где не чистят зубы, где не любят зубной порошок и едят много сладостей. Я люблю детей, которые грызут карандаши, ручки и колют зубами орехи. Вот теперь вы от меня не спрячетесь! Сейчас у вас всех зубы заболят, и никуда вы не попадете!».

Айболит: Подождите, подождите, ребята, нам необходимо попасть в страну Здоровье. Вы знаете, как нужно бороться с зубной болью? Расскажите, что нужно делать, чтобы не болели зубы? Ну-ка, отгадайте загадку:

С удивительной сноровкой

Помогает очень ловко!

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

(Зубная щетка)

Воспитатель: Эта наша помощница для рта. А еще мы знаем, что нельзя грызть зубами орехи, открывать зубами бутылки, есть одновременно горячую и холодную пищу. Нужно: есть больше овощей и фруктов, полоскать рот после еды, чистить зубы утром и вечером перед сном, а также после сладкого и (обязательно, не забудь!) раз в полгода ходить с мамой к зубному врачу, даже если у тебя ничего не болит.

Айболит:

Откровенно вам скажу:

Славный вы народ, ребята!

Никогда у вас в саду

Не едят немытых ягод.

Чистят зубы все детишки –

И девчонки, и мальчишки.

Мыло в глаз не попадет,

Щетка десны не дерет.

Ребята, все это, конечно, хорошо. Вы умыты, уши чистые, руки чистые. Но ведь микробы живут не только на руках.

Воспитатель: Что еще, ребята, нам помогает быть чистыми и опрятными? Есть и такая помощница!

Много у нее зубов

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(Расческа)

Айболит:

Кто ж не любит причесаться?

Но приятней нет занятья,

Чем в носу поковыряться!

Всем ужасно интересно,

Что там спряталось внутри?

А кому смотреть противно,

Тот пускай и не глядит.

Воспитатель: Что-то, Айболит, ты путаешь. Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его? Каждый маленький ребенок знает, что в носу ковырять некрасиво и неприлично, кроме того, можно поранить носик и пойдет кровь. Наши дети знают, что это опасно для здоровья.

Айболит (пританцовывает и поет): Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Воспитатель: Айболит, что с тобой?

Айболит: Ребята, мы с вами не заметили, как оказались в прекрасной стране Здоровье, где не нужны пилюли, где путь открыт для витаминов. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Крепким стать нельзя мгновенно: закаляйся постепенно!

Айболит вручает воспитателю макет дерева здоровья, на котором развешаны витамины (фрукты).

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

Станут мышцы ваши тверды,

Спинка станет ровной, гордой!

Каждый день (да-да, ребятки)

Начинайте с физзарядки.

Скажем дружно мы тогда:

Не страшны нам холода!

Со здоровьем все в порядке,

Благодарны мы зарядке!