

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Верхняя Подстепновка муниципального района Волжский Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

НОД в подготовительной группе «Лесная полянка»

**по формированию здорового образа жизни
Создание книги “Азбука здоровья”**

Воспитатель:

Мазурова Елена Анатольевна

2021 год

Цель:

- формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;
- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Задачи:

- учить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- продолжать прививать культурно-гигиенические навыки;
- развивать мышление, воображение, память;
- расширять знания о питании и его значимости.

Материал:

- иллюстрации на тему «Режим дня»;
- кока-кола, чипсы, яичная скорлупа, вода, салфетки;
- иллюстрации на тему «Живая аптека»;
- две корзины, муляжи продуктов;
- фрукты и овощи в нарезке для салатов

Ход занятия

Воспитатель Ребята, сегодня к нам пришли гости и мы приветствуем их доброй улыбкой.

Придуманно кем-то просто и мудро

При встрече здороваться

-Доброе утро!

-Доброе утро, солнцу и птицам!

-Доброе утро, улыбчивым лицам!

Ребята, сегодня мне почтальон принес бандероль. Что в ней, давайте посмотрим. Это книга. У нее есть название «Азбука здоровья», но внутри чистые страницы. Кто же мог ее прислать? (ответы детей). Может Буратино? Давайте вместе напишем книгу. Для этого нам надо будет выполнить несколько (6) заданий .

Наши ушки на макушке

Глазки хорошо открыты

Слушаем, запоминаем

Ни минуты не теряем

Ребята, у нас нет простуженных? Я надеюсь, что у нас в группе все здоровы. Как определили, что вы здоровы? (Ответы детей: голова не болит, не кашляем, температуры нет)

Воспитатель: Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Солнце, воздух, вода, правильное питание, закаливание и хорошее настроение

С чего начинается каждый день? (ответы детей)

Правильно – с зарядки!

В группе нашей каждый день делаем зарядку

Выполняем упражнения строго по порядку

Все присели, дружно встали, повертели головой,

Потянулись, повернулись и друг другу улыбнулись (выполняем упражнения по карточкам-схемам)

Первое задание: нам надо собрать картинку и приклеить на первую страницу. Что изображено на картинке? (РАСПОРЯДОК ДНЯ)

Как вы думаете, соблюдение распорядка дня помогает сохранению здоровья? (ответы детей)

Второе задание и вторая страница. Что вкуснее лимонад или вода? А что полезнее?

Эксперимент № 1. Опасна ли Кока – кола нашим зубам? Для этого опыта мы взяли скорлупу куриного яйца. По своему составу она похожа с нашими зубами. Одну скорлупу мы поместили в стакан с Кока-колой, а другую – с водой. Наблюдения показали, что скорлупа, погруженная в напиток, потемнела, окрасилась в коричневый цвет, появились неровности и шероховатости, она стала хрупкой. А скорлупа, находящаяся в воде, не изменилась.

Вывод: Употребление напитка в больших количествах может привести к разрушению эмали зубов. Красители Кока-колы очень стойкие и зубы от них темнеют.

А теперь давайте поэкспериментируем с любимыми чипсами.

Эксперимент № 2 Мы положили большой чипс на лист бумаги и согнули его пополам, чипс внутри листа раздавили. Удалили кусочки чипса с

бумаги и посмотрели ее на свет. Бумага покрылась жирными пятнами с желтым оттенком.

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров. А желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей.

Эксперимент № 3. Мы взяли чипс пинцетом и подожгли его. Чипс быстро сгорел. Это связано с большим количеством масла, имеющимся на его поверхности.

Вывод: это ещё раз доказывает то, что чипсы содержат большое количество жиров вредных для здоровья.

Эксперимент № 4. Раскрошили чипсы и залили их водой. Через несколько минут попробовали воду, она была соленой. Это говорит о том, что в чипсах содержится большое количество соли.

Вывод: Большое количество соли в чипсах вредно для здоровья.

Воспитатель:

Чем можно заменить Кока-колу и чипсы (ответы детей)

В полезных продуктах много витаминов, которые защищают наш организм, помогают расти здоровыми. На второй страничке мы приклеиваем картинки.

ФИЗМИНУТКА

Дети ходят под музыку, в центре корзина с продуктами. Как музыка заканчивается дети должны взять только полезное

Третье задание: когда мы все-таки заболеваем. Что мы делаем? (ответы детей)

Игра «Живая аптека» (карточки – схемы с изображением лук, чеснок, лимон, малина, смородина, черника, шиповник, морковь)

Вместо лекарств мы советуем приобрести фрукты, ягоды или овощи

(в игру включаются гости)

« 1. Поднялась температура - что делать?»

« 2. Эпидемия гриппа-чем защитить организм?»

« 3. Очень хочется улучшить зрение – помогите!»

(картинки прикрепляем на страницу)

Четвертое задание – загадки (отгадки на телевизоре, а на страницу воспитатель приклеивает текст с загадками и стихами о спорте, гигиене)

Вывод: надо закаляться и спортом заниматься

Чтобы быть здоровым надо заботиться о глазах

ФИЗМИНУТКА «Шарики воздушные» (для глаз)

Пятое задание: проверим как у нас работает нос (обоняние). Одеваем повязки на глаза. Определи по запаху: лимон, хлеб, чеснок, мыло, кусочек дерева.

На столах задание соедини правильно

Ребята, а на последней странице рецепты двух салатов: овощной и фруктовый. Мы знаем, что такие салаты полезны для здоровья. Сделаем?

Это будет наше **шестое задание**

На столе тарелки с нарезанными фруктами, овощами и зеленью. Для заправки раст.масло, лимонный сок, йогурт.

Дети делятся на две команды, делают салаты и угощают гостей.

Рефлексия

Ребята на обложке нашей книги - солнышко , но без лучиков. Нам надо их приклеить . Сейчас каждый из вас возьмет лучик и прежде чем его наклеить скажет что понравилось или что нового узнали при создании нашей книги.

Я предлагаю “ Азбуку здоровья “ подарить ребятам из группы “ Улыбка”.

ВСЕМ СПАСИБО!