Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 общеразвивающего вида»

Конспект НОД по теме:

«Здоровый образ жизни».

(Образовательная область - здоровье)

старший возраст

Воспитатель первой квалификационной категории

Ефимова Татьяна Эдуардовна

п. Мишкино, 2013

НОД: «Здоровый образ жизни» (старшая возрастная группа).

Вид деятельности: НОД – с элементами экспериментальной деятельности.

Форма поведения: групповая.

Образовательные области: «Социализация», «Познание»,«Коммуникация», «Здоровье»

Цель: Дать детям знания об организме человека, рассказать какую роль имеют наши зубы, сердце, легкие, желудок.

Задачи:

«Социализация».

- Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимодействие со сверстниками и взрослыми в процессе НОД.

«Коммуникация».

1. Развивать свободное общение со взрослыми и детьми.
2. Обогащать и активизировать речь.

«Познание».

Формировать представление о внутренних органах человека. Их работе и необходимости для жизни человека.

«Здоровье».

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Предварительная работа:

1.Рассмотреть с детьми медицинские принадлежности (шприц, пипетка) ,поговорить об их принадлежности;

2.Рассмотреть с детьми схему кровообращения человека;

3.Беседа с детьми о ЗОЖ, правильном питании.

Оборудование:

1. 6 стаканов с водой, ложечка, сахар.
2. 2 баночки, хлеб.
3. 6 стаканов с закрашенной водой , 6 пипеток, 6 салфеток.
4. 6 карточек с точками, в виде сердца.
5. Нить, на ней висят звездочки.
6. Две мягких подушки в виде сердца, трубки от капельницы, шприцы без игл.

Ход образовательной деятельности.

Дети входят в группу улыбаясь, здороваются с гостями.

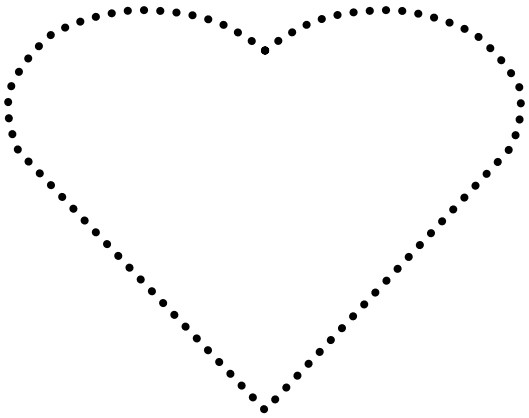
Вос – ль**:** – Какие у вас красивые улыбки. Когда вы улыбаетесь, что у вас видно?
Ответ детей**:** …
Вос – ль**:** – Правильно, зубы. Для чего нам нужны зубы? Как вы думаете?
Ответ детей**:** …
Вос - ль**:** – Как вы думаете, что вредно для наших зубов?
Ответ детей**:** …
Вос – ль**:** – Правильно, конфеты и все сладкое. Наши зубы выполняют главную роль и необходимую работу. Как вы думаете, какую?
Ответ детей**:** …
Вос – ль**:** – Что нужно делать, чтобы наши зубы были красивыми и здоровыми?
- Правильно, за ними нужно ухаживать чистить ни менее 2-х раз в день и лучше после еды. Поменьше есть сладкого и еще нельзя есть слишком холодную и горячую пищу, а также грызть орехи.
- А вы мне хотите еще что -нибудь рассказать о зубах?
Дети читают стихи**:**

1. Как поел, почистил зубки
   Делай так два раза в сутки
   Предпочти конфетам – фрукты
   Очень важные продукты.
2. Чтобы зуб не беспокоил,
   Помни правило такое!
   К стоматологу идет
   В год – два раза на прием
   И тогда – улыбки свет,
   Сохранишь на много лет!

Вос – ль**:** – Сейчас дети я приглашаю вас в экспериментальную лабораторию, которая называется «Почемучка» - там мы исследуем весь наш организм и узнаем, как он работает? Для начала я хочу угостить вас – яблоком. – Какое оно?
Ответ детей**:** … (сладкое, ароматное, желтое, красное, вкусное). (Дети едят яблоко).
Вос – ль**:** – Куда пропало яблоко?
Ответ детей**:**…
Вос – ль**:** – Мы его съели, и оно попало в желудок. Возьмем стакан – это желудок. Нальем в стакан воды – это желудочный сок. Возьмем сахар и размешаем его в воде. – Что произошло с сахаром?
Ответ детей**:** …
Вос – ль**:** – Правильно он растворился в воде. Точно так же, как сахар в нашем желудке растворяется пища.
2 эксперимент. – Давайте проведем еще один эксперимент. Возьмем 2 баночки с водой. В одну баночку положим мелкие кусочки хлеба – крошки. В другую баночку положим большой кусок хлеба. Поставим их в сторону, потом посмотрим, что случится.

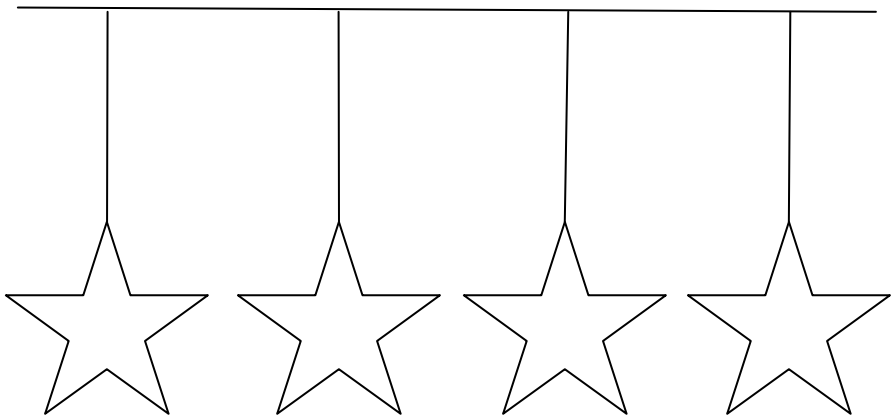
3 эксперимент. - А мы тем временем проведем третий эксперимент. Возьмем стакан с закрашенной водой и чистую салфетку. Капнем на салфетку одну капельку воды. Что получилось? Правильно, вода впиталась. Также и стенки желудка впитывают пищу, которую вы едите. Яблоко, которое вы съели, они тоже впитали. А сейчас вернемся ко 2 эксперименту. – Что случилось с хлебом?
Ответ детей**:** …

Вывод**:** Когда мы едим понемножечку и хорошо пережевываем пищу, то желудку легко справиться со своей работой. А если мы переедаем, то ему очень тяжело перерабатывать пищу и от этого можно заболеть. Поэтому есть надо медленно и понемногу. – А сейчас для вас настоящая загадка.
Если вы соедините все точки, то увидите, какой орган получится:



Вос – ль**:** – Что получилось? Правильно - сердце. Наши сердечки – волшебники. Они учат нас любить всем сердцем, всей душой. Сердце у человека размером с кулак. Сожмите кулак – вот такие у вас сердечки. – Вы хотите узнать, как работает сердце? Сердце выталкивает кровь, она расходится по всему организму, а вместе с кровью мы получаем – кислород. Здоровое сердце лучше работает, а слабое и больное работает слабо и это приведет к сердечным заболеваниям. Чтобы сердце было здоровым. Как вы думаете, что нужно делать?
Ответ детей**:**….
Вос – ль**:** – Правильно, чтобы сердце было здоровым нужно заниматься спортом. Положите руку на сердце, послушайте, как оно бьется. А если вы усиленно занимаетесь спортом, как оно забьется? Давайте проверим.

Физминутка. Дети танцуют под музыку, пока не устанут.
Вос – ль**:** – Проверьте, как бьется у вас сердце.
Ответ детей**:** …
Вос - ль**:** - Когда сердце сильно бьется, мы дышим через нос, и воздух попадает в легкие. Легкие тоже надо тренировать. Давайте сейчас поиграем. (Дети подходят к веревочке, на которой висят звездочки и сильно дуют).

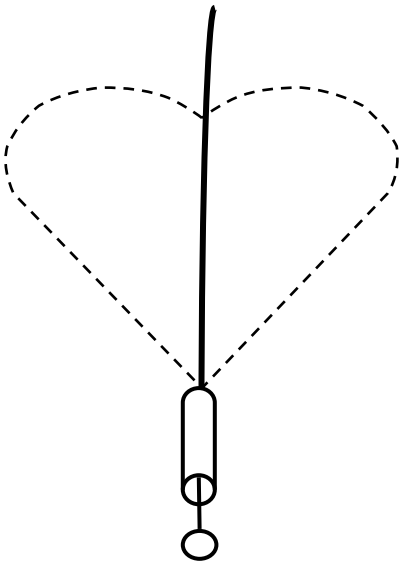


Кто сильнее дует, у того легкие крепче. Как вы думаете, почему мы дышим носом?

Ответ детей**:** …

Вос – ль**:** – А сейчас снова вернемся в лабораторию, посмотрим, как работает ваше сердце.

4 эксперимент. Берем сшитое из ткани сердце 2 шт. К ним прикрепим трубку от капельницы. Берем шприц с красной водой, нажимаем – вода течет по трубке. У здорового сердца кровь выталкивается быстрее, у больного - медленнее.



Вывод**:** надо беречь свое здоровье. Как это делать?

Ответ детей**:** …

Вот наши повара вам тоже хотят подарить частичку своего сердца. Они испекли вам печенье в виде сердечка. Угощайтесь, пожалуйста!

Литература.

1. «Основные условия и средства развития ребенка дошкольного возраста» - Б. А. Куган.
2. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников» - Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина.