МБДОУ д/ с « Вишенка»

Воспитатель: Воробей Л.А.

Познавательное развитие в старшей группе.

**Тема: « Путешествие к Доктору Айболиту».**

****

**Цель:**

***- формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;***

***-развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;***

***- закрепить и расширить знания о влиянии витаминов на здоровье человека и полезных продуктов;***

***-познакомить с лекарственными травами, формировать умение правильно использовать полезные травы;***

***-ввести основные понятия: «витамины», «полезные продукты», «личная гигиена», лечебные травы (ромашка, шиповник, зверобой, чабрец);***

***- воспитывать у детей навыки и потребности к здоровому образу жизни;***

***- побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, находить решение в предложенных ситуациях;***

***- развивать внимание, мышление, память.***

***Словарный запас: полезные продукты, здоровый образ жизни, витаминный чай, лекарственные травы, зверобой, ромашка, шиповник, чабрец, мята.***

***Материал:***

***-Колокольчик;***

***-письмо;***

***- схема-путешествия «Солнышко»;***

***-поднос, комочки снега, салфетка; сундучок с загадками;***

***- виды трав (зверобой, шиповник, ромашка, чабрец, мята);***

***- домик Айболита, шары, цветы, корзина с фруктами, зверюшки.***

***Ход занятия.***

***Воспитатель:***

***– Здравствуйте ребята! Давайте познакомимся. Меня зовут Лилия Адельшевна. А как зовут каждого из вас? Я предлагаю вам на счет 1-2-3 назвать свое имя. Итак, 1-2-3! Ой-ой, ребята, в общем шуме я нечего не поняла. Как же нужно говорить, чтобы услышать друг друга?***

***Дети: - По очереди.***

***Воспитатель:***

***– Ребята, у меня есть колокольчик, который поможет нам познакомиться. Взяв в руки колокольчик, нужно позвонить, назвать свое имя и передать колокольчик дальше. (Дети берут колокольчик и говорят свое имя.Завершив круг, колокольчик возвращается воспитателю). Вот мы и познакомились.***

***Воспитатель:***

***-Кто-то бросил нам в оконце,***

***Посмотрите, письмецо.***

***Может это лучик солнца,***

***Что щекочет нам лицо?***

***Может это воробьишка,***

***Пролетая, обронил?***

***Может кот письмо,***

***Как мышку,***

***на окошко заманил?***

***-Давайте ребята, вмести узнаем от кого это письмо? (открываем конверт, достаем письмо, читаем)***

***Здравствуйте ребята!***

***Мне немного не здоровится,***

***Приходите меня проведать.***

***Доктор Айболит.***

***Воспитатель:***

***– Ребята, давайте навестим доктора Айболита и поможем ему. Вы согласны?***

*Ответы детей*

***- Но сначала послушайте старую легенду о здоровье****. Дети садятся на стульчики.*

***«Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.  
Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.***

***Воспитатель:***

***- Значит здоровье - оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе….. в каждом из нас.***

***-Чтобы помочь доктору Айболиту, нужно пройти трудный путь, а в этом нам поможет солнышко. 1 слайд***

***Воспитатель:***

***Первый лучик вашего здоровья – это физические упражнения или физкультура. 2 слайд. О****ткрывается первый лучик с изображением физических упражнений.*

***-Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения? Для чего они нам нужны?***

*Ответы детей*

*-****Правильно. Укрепляет мышцы, закаляют организм, дарят нам бодрое хорошее настроение, прогоняют сон. Авы сами выполняете физические упражнения? Где и когда?*** *Ответы детей.*

**Ребята, давайте покажем, как вы тренируете мышцы своего тела выбегайте, вставайте в круг.  
*Физминутка «Утренняя зарядка»***

***Произносится текстстихотворения, и одновременно выполняются сопровождающие движения.***

***Мы - веселые ребята, Мы - ребята-дошколята, (ходят по кругу)***

***Спортом занимаемся, С болезнями не знаемся.***

***Раз - два, два - раз, Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)***

***Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз) Полюбуйтесь-ка на нас!***

***Раз - два, не зевай! Вместе с нами приседай! (приседания)***

***Раз - прыжок, два - прыжок! Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)***

***Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом (вдох носом, не поднимая плеч)***

***Воспитатель:***

***-Ну что, добавилась у вас сила? Сразу видно, « силушка по жилушкам огнём бежит» Скажите мне, почему человек должен заниматься физкультурой?  
- Да физкультура укрепляет здоровье человека. Воспитатель:***

***-Следующий лучик здоровья прячется под салфеткой. Пусть ваши руки помогут вам отгадать, что под салфеткой лежит? (На подносе комочки снега) Возьмите снежные комочки и разотрите ими щёчки.***

***«Смолоду закалишься - на весь век сгодишься»***

***- А вы как закаляетесь дома и в детском саду? Расскажите мне.****Обливанием душем, обтираниерукавичкой, умывание прохладной водой, полоскание горла, ходьба босиком. -* ***Как вы думаете, для чего люди закаляются? Какие вы молодцы, все знаете! Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм быть сильным, выносливыми здоровым****.* ***Теперь вы знаете название второго лучика здоровья.***

***Это лучик - закаливания.*** *3 слайд. Открывается второй лучик****.****Закаливание.****Посмотрите, что здесь дети делают?***

***Воспитатель: - Чтобы узнать, какой лучик третий, я предлагаю сундучокс загадками – записками. Вы по очереди должны доставатьзаписки, я читаю, а вы отгадываете.***

***1.В руках оно скользит, скользит, Сбежать всё время норовит, А между тем его, боясь, С ладошек убегает грязь. (Мыло)***

***2.Мною можно умываться. Я умею проливаться. В кранах я живу всегда, Ну конечно я …(вода)***

***3.Чтоб не ходить лохматым, Как страшный Бормалей, Я каждый день ребята, Причёсываюсь ей(Расчёска)***

***4.Костяная спинка, Жестяная щетинка, С мятной пастой дружит, Нам усердно служит. (Зубная щётка)***

***- Чтобы быть здоровым, нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. – Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)***

Третий лучик называется лучик - чистоты. Посмотрите, что делают дети?

4 слайд

***Воспитатель:-Что нужно ещё для здоровья - спрятано за четвёртом лучиком. Послушайте пословицу:***

***«Полноценная еда.Для здоровья нам нужна.***

***Почему так пословица говорит? Зачем человеку полноценная еда? Как вы считаете?*** Ответы детей. - **Вы совершенно правы.**

***Воспитатель: - В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.  
Воспитатель: Игра «Совершенно верно!»***

***Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. - Если в них говорится о полезных продуктах, вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, молчите.****1****.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.****2****.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любитьЕшь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.****3****.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.****4****.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.****5****.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.****6****.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.***

***Воспитатель: - Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.***

*Скажите, как же называется четвёртый лучик здоровья?*Ответы детей. - Да, это полезные продукты

***-Чтобы быть здоровым, необходимо знать какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.***

***Воспитатель:*** *-Что же спрятано под следующим лучиком?*

*Открывается пятый лучик«лекарственные травы» 5 слайд.* ***- Ребята, мы сегодня с вами говорим о здоровье, а вот посмотрите, что ещё нам помогает сохранить наше здоровье, придает силу, помогает нам справится с разными болезнями – это лекарственные травы.***

***- Кто знает название лекарственных трав.***

***Дети: – Ромашка, шиповник, чабрец, зверобой, мята.***

***Воспитатель:- Правильно, посмотрите вот ромашка, а вот эта травка называется чабрец – она полезная при кашле, а это – мята она успокаивающая, очень приятно пахнет.***

***- Давайте понюхаем, ну как приятно пахнет?***

***-Авот это у нас шиповник потрогайте ручкой, какой он твердый потому, что он сухой.***

***-Ребята, вот из этих трав можно заваривать вкусный и лечебный чай. Мы можем взять с собой лекарственные травы для доктора Айболита, он их заварит, попьёт, ему сразу легче станет.***

***Воспитатель: вот в эту корзинку давайте кладите, молодцы.***

***Чтобы было веселееидти дальше к доктору Айболиту, давайте споём песенку «Улыбка»***

***Воспитатель: А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у вас блестят глаза? Почему добрая улыбка? Почему вы все улыбаетесь? Какое у вас настроение?***

***Хорошее настроение – вот имя последнего лучика…***

*Открывается шестой лучик «хорошее настроение»6 слайд*

***Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы знаем, как сохранить здоровье. И теперь мы можем помочь Доктору Айболиту.****Выходит Айболит.*

***В. – Здравствуйте, Доктор Айболит. Мы получили ваше письмо и сразу же отправились в путь.***

***Айболит:- Здравствуйте ребята!***

***Воспитатель: Доктор Айболит, ребята прошли большой путь, и много узнали о том, что нужно делать, чтобы не болеть.***

***Воспитатель: Ребята подскажите Доктору Айболиту, как ему сохранить своё здоровье. Посмотрите на солнышко и вспомните.***

***Воспитатель:- А ещё мы принесли лекарственные травы. Возьмите, заварите их в термосе, пусть настояться и будете пить. Вам сразу легче станет.***

***Доктор Айболит:-Спасибо, вам ребята. Я очень люблю пить лекарственный чай, заварю сейчас и будем вместе пить этот витаминный чай, чтобы не болеть.*** *Дети вместе с Доктором Айболитом пьют чай* ***- Ох спасибо дети, как мне стало хорошо, легко. Я хочу вам тоже подарить целую корзину фруктов. Это настоящие витамины. Будьте здоровы не болейте. Досвидания.***

***Воспитатель: – Ну, вот какое славное путешествие у нас получилось. Вам понравилось ребята? Я желаю вам всем и нашим гостям – здоровье. До свидание!***

***Заключение:***

- Актуальность этого занятия в том, что необходимо донести до сознания детей бережное отношение к своему здоровью с самого раннего возраста.

- Занятие актуально в свете решения проблем по формированию основ здорового образа жизни.

-Данное занятие работает на будущее: дети будут знать, что такое здоровье, физические упражнения, закаливание, правила гигиены, витамины, полезные продукты, лечебные травы.

***Приложение: фото материалы:***

******

******