

Проскурина Татьяна Евгеньевна

воспитатель

Конаева Елена Николаевна

воспитатель

МАДОУ «Д/С КВ №32 «Журавушка»

г. Губкин, Белгородская область

КОНСПЕКТ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЦВЕТOK ЗДОРОВЬЯ»

***Аннотация:** в данной статье представлен конспект организованной образовательной деятельности по социально-коммуникативному развитию. Конспект разработан для дошкольников подготовительной группы; используются разные приемы: дидактические игры, фонограмма с музыкальным сопровождением, дошкольники самостоятельно готовят салат из свежих фруктов. Цель разработки – формировать представление о здоровом образе жизни.*

***Ключевые слова:** витамины, здоровый образ жизни.*

***Программное содержание:** Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности. Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов. Формировать представления о здоровом образе жизни. Закрепить с детьми соблюдение правил питания. Расширять знания детей о витаминах, их значении для здоровья человека. Формировать навыки безопасного пользования столовыми приборами при приготовлении «Витаминного салата».*

***Интеграция образовательных областей:** речевое развитие, социально-коммуникативное развитие.*

***Оборудование:** Цветик-семицветик, фонограмма с музыкой «Добрый жук», картины Александра Дейнека «Снегурочка» и Татьяны Яблонской «Утро», две тележки, продукты питания, муляжи, шапочки на детей «Витамины», четыре круга разного цвета, карточки с изображением продуктов, в которых содержатся*

данные витамины, кружки красного и зеленого цвета на каждого ребенка, столовые приборы, салатница, свежие фрукты – банан, киви, апельсин, груша, мандарин, шпажки.

Ход

Воспитатель: – Ребята, посмотрите, сколько гостей сегодня у нас в группе. Давайте поздороваемся.

Воспитатель: – Что мы только что сказали?

Дети: – Мы поздоровались.

Воспитатель: – Правильно, здравствуй – от здравствовать «приветствовать» желать здоровья (под музыку «Добрый жук» дети поют).

Добрый, добрый, добрый день,

Добрый день, добрый день,

Нам здороваться не лень,

Нам совсем не лень!

(по окончании фразы – находят себе пару и, встав лицом к друг другу, здороваются по слогам здрав-ствуй-те хлопают в ладоши друг с другом).

Воспитатель: – Вот мы с вами пожелали здоровья друг другу.

– Посмотрите у нас в природном уголке необычный цветок с одним лепестком.

– Где мы читали о похожем цветке?

Дети: Сказка Валентина Катаева «Цветик-семицветик».

Девочка Женя потратила все шесть лепестков на исполнение желаний, которые не принесли ей радости, а значит – впустую. И лишь один лепесток она потратила на исцеление мальчика Вити. Волшебница подарила детям новый цветок.

Воспитатель: – Мы с вами попробуем «вырастить» такой цветок здоровья сами и узнаем, как наше здоровье зависит от питания, и что же надо делать, чтобы быть здоровыми. А для этого нам необходимо выполнить задания, которые приготовил каждый лепесток. Цветик-семицветик разбросал свои лепестки по группе, на каждом лепестке есть задание, если мы выполним все задания, у

нас получится свой цветок здоровья, и наш волшебный цветок сможет принести здоровье любому желающему. Как вы думаете, мы справимся с заданиями? Тогда приступаем.

Дети находят первый лепесток. Задание №1 «Если хочешь быть здоров».

Воспитатель: – Ребята, рассмотрите картины и скажите, как люди, изображенные на картинах, заботятся о своем здоровье.

Дети рассматривают картины и рассказывают, чем необходимо заниматься, чтобы быть здоровыми (картины Александра Дейнека «Снегурочка» и Татьяны Яблонской «Утро»).

Воспитатель: – Если хочешь быть сильным, умным, красивым, ты должен заботиться о своем здоровье: больше двигайся, гуляй на свежем воздухе, ешь полезные продукты.

Воспитатель: – Первый лепесток можно прикрепить к цветку (дети прикрепляют лепесток).

Воспитатель: – Посмотрите и найдите лепесток под номером 2.

Задание №2 «Здоровая пища».

– Ребята, как вы думаете, для чего человеку нужна пища? *(Чтобы не болеть, быть энергичным, без еды человек умрёт.)*

– Вы слышали такое выражение «Здоровая пища»? Как вы думаете, что оно обозначает? *(Это пища, которая приносит пользу и здоровье вашему организму.)*

– Про некоторые продукты говорят, что они вредные, что это значит?

Дети: – Если они вредные, значит они невкусные?

Воспитатель: – А вы знаете, ребята, многие вредные продукты *(чипсы, колбаса, жареное мясо, сладости...)*, очень вкусны.

Во-первых, потому что жареный продукт всегда вкуснее варёного.

Во-вторых, потому что в сладостях очень много сахара.

В-третьих, в продукты, которые продаются в магазине в готовом виде (чипсы, колбаса, сосиски и др.), производители добавляют специальное вещество, которое усиливает вкус, оно называется глутамат натрия и очень вредно для здоровья.

Воспитатель: – Какие продукты мы называем полезными?

Дети: – Молоко, сыр, творог, каши, овощи, фрукты и др.

Воспитатель: – Почему их называют полезными?

Дети: – Эти продукты содержат витамины и полезные вещества.

Воспитатель: – Правильно, потому что в них содержатся особые вещества – жиры, белки, углеводы и витамины, которые дают организму энергию, помогают строить организм человека, делать его более сильным.

Воспитатель: – Мы поиграем в игру «В магазин за продуктами».

Вы должны собрать в тележки продукты, которые необходимы человеку для правильного питания. Разделимся на две команды, чья команда быстрее соберет продукты.

Воспитатель: – Со вторым заданием мы справились, можно прикрепить лепесток (дети прикрепляют лепесток к цветку).

Воспитатель: – Посмотрите и найдите третий лепесток с заданием.

Задание №3 «Если хочешь быть здоров, спортом занимайся».

Воспитатель: – Я предлагаю вам отдохнуть и сделать зарядку.

Физкультминутка

Воспитатель: – Прикрепите еще один лепесток.

Воспитатель: – Посмотрите, у нас еще есть лепесток под номером 4.

Задание №4 «Соблюдайте правила питания».

Воспитатель: – Мы поиграем в игру «Да – нет».

Я вам буду читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зеленый кружок. Если нет – красный.

– *Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.*

– *Есть нужно в любое время, даже ночью.*

– *Нужно есть продукты, которые полезны для здоровья.*

– Разговаривать за столом нужно вслух и погромче.

– Есть надо быстро.

– Пищу нужно глотать, не жуя.

– Полоскать рот после еды вредно.

Воспитатель: Мы с вами повторили правила питания. Для чего они нужны?

Дети: – Чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу.

Воспитатель: – Нам осталось выполнить еще два задания. Какое задание у пятого лепестка.

Задание №5 «Какие витамины ты знаешь?»

Воспитатель: – Этот лепесток необычный, здесь письмо. «Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилось беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

– Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

– Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например, витамин А – очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире неподверженным к простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

– Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?
(ответы детей)

– Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

– А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

– Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Воспитатель: – А сейчас поиграем в игру «Где найти нужные продукты и витамины».

– Вы должны к каждому витамину найти правильный продукт, и расположить его на круге. Работаем двойками и тройками (дети выкладывают картинки с изображением продуктов определенного витамина).

Воспитатель: – Нам осталось выполнить последнее задание.

Задание №6 «Фруктовые сладости».

Воспитатель: – Ребята у нас на столах лежат фрукты, которые необходимы для нашего питания. Я предлагаю приготовить вкусное блюдо «Витаминный салат». А для этого вы пройдете и вымоете руки, вы помните, что готовим мы только с чистыми руками. Работать будем совместно, можно двойками и тройками (дети самостоятельно готовят витаминный салат из бананов, киви, апельсин и груш).

Воспитатель: – Ребята, вот мы с вами и собрали свой цветок здоровья. Я думаю, такой цветок может принести помощь любому желающему.

Воспитатель: – Кто нам скажет, о чем мы сегодня говорили?

Воспитатель: – Какое впечатление у вас осталось от нашего занятия?

– С каким материалом вы справились?

– Какие трудности были при выполнении какого-либо задания?

– Что больше всего понравилось?

– Что бы мы пожелали нашим гостям, о питании.

Воспитатель: – Молодцы, ребята, вы хорошо работали, а наш витаминный салат можно покушать после занятия. Всем спасибо.

Список литературы

1. Безруких М. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровье и правильном питании»: Метод. пособ. для педагога, информационные материалы для родителей / М. Безруких, А. Макеева, Т. Филиппова. – М.: Олма Медиа Групп, 2014. – 71 с.

2. Смирнова Н.К. Педагогика и психология здоровья. – М.: АПК и ПРО, 2003.