

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 21» города Смоленска

«В гостях у Доктора Здоровейкина»
конспект НОД по познавательному развитию
группа № 1 «Солнышко»

Подготовила: Новикова И.А.,
воспитатель

г. Смоленск, 2020

Программное содержание:

1. Учить снимать эмоциональное напряжение и снимать мышечные зажимы.
2. Способствовать формированию умения самостоятельно заботиться о своем здоровье, знать простейшие приемы самооздоровления.
3. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Материалы и оборудование:

- ноутбук, проектор.
- макет книги «Советы доктора Здоровейкина»
- презентация с картой, эмблемами, доктором Здоровейкиным.
- исследовательское оборудование (детское зеркало, цифровой микроскоп);
- распылитель с водой,
- бумажные салфетки;
- мыльные пузыри, воздушные шары (по количеству детей)

Музыкальное сопровождение:

- музыкальная физминутка
- звук биения сердца;
- мелодия для релаксационной гимнастики.

Методы и приемы:

Беседа, вопросы к детям, простейшие опыты, рассуждения, ритмическая, дыхательная и релаксационная гимнастики, подведение итога.

Ожидаемые результаты: у детей появится стремление следить за своим здоровьем.

Ход:

Чтоб здоровым быть и крепким

И не покупать таблетки

Есть хорошее решение –

Иметь всегда отличное настроение.

Воспитатель: А у вас сегодня хорошее настроение? (Ответы детей)

Воспитатель: Дети, как вы думаете, почему люди иногда болеют? (Ответы детей):

Воспитатель: А может быть они просто не знают, что нужно делать, чтобы не заболеть?

(Дети отвечают)

Воспитатель: А вы знаете, что нужно делать, чтобы не заболеть? (Ответы детей). Сегодня мы будем учиться заботиться о своем здоровье. Вы готовы?

Дети: Да, готовы.

Воспитатель: Тогда давайте с вами подумаем, что же значит быть здоровым. (Ответы детей)

Воспитатель: У меня есть волшебный чемоданчик, но я не могу его открыть и чтобы его открыть, нам нужно отправиться в необычное путешествие и отыскать ключик, чтобы его открыть. Я предлагаю нам всем вместе посетить необычную страну под названием «Здоровей-ка». Один из жителей этой страны Доктор Здоровейкин подарил нам вот такую красивую книгу, которую я назвала «Советы Доктора Здоровейкина». Эту книгу можно не только посмотреть и почитать, но и наполнить новыми полезными знаниями. (Воспитатель открывает книгу, чтобы продемонстрировать детям) Ой, да она же пустая! Кажется, я все растеряла, пока несла книгу к вам. Как быть?

Дети: Давайте вместе поищем картинки и полезную информацию для этой книги.

Воспитатель: Для этого мы с вами побываем в разных уголках страны «Здоровей-ка», где узнаем, что нам нужно делать, чтобы оставаться здоровыми и не болеть.

Воспитатель: Для начала посмотрим на карту (на экране) и решим, куда мы отправимся
Город «Здоровая кожа»

Как вы думаете, для чего наша кожа всегда должна оставаться чистой?

Дети: Чтобы быть красивыми, чтобы грязь не попала вместе с едой в рот, кожа дышит и т.д.

Воспитатель: Давайте проведем небольшой опыт. Сейчас я вам смочу ладошки водой (из распылителя). Рассмотрите, что вы видите на руках?

Дети: Капельки воды

Воспитатель: Значит, что мы можем сказать про кожу?

Дети: Она не впитывает в себя воду и остается мокрой, если ее не протереть.

Воспитатель: Молодцы, вытрем теперь наши руки бумажными салфетками и продолжим наше познавательное путешествие.

Воспитатель: У меня в руках зеркало, посмотрите на него, оно чистое? (Да) А теперь потрогайте его руками и снова посмотрите. Что вы видите?

Дети: Зеркало стало грязным, на нем остались следы от пальчиков.

Воспитатель: Давайте посмотрим в увеличенном виде на наши руки (на карточках чистая ладонь-микроскоп-микробы). Дети смотрят на свои ладони через цифровой микроскоп. Наша кожа тоже немного похожа на это зеркало, соприкасаясь с различными предметами, также загрязняется и поэтому нуждается в чистоте и уходе. Как мы можем ухаживать за кожей?

Дети: Мыть теплой водой с мылом, смазывать кремом, надевать варежки зимой, протирать руки влажными салфетками.

Воспитатель: А какие знания мы можем вложить в нашу книгу?

(Предложить картинки на выбор)

Дети: Давайте положим в книгу карточку с изображением мыла и картинку с изображением чистых рук.

Остров «Волшебный моторчик»

(Включается звук биения сердца)

Воспитатель: Как вы думаете, что это за звук? - Как бьется сердце? (медленно, спокойно). Когда мы мало двигаемся, спокойны и не нервничаем наше сердце бьется спокойно, равномерно. Еще сердце называют маленьким «моторчиком» внутри нас. Он помогает перекачивать кровь по всем нашим органам.

Воспитатель: Приложите ладошку к своей груди. (воспитатель показывает). Вы чувствуете, как «стучит» сердце? (Ответы детей)

Воспитатель: Иногда сердце бьется так тихо, что нужно прислушиваться, чтобы его услышать. Ребята, а вы знаете, что необходимо делать для того, чтобы наше сердце оставалось здоровым?

Дети: Делать зарядку по утрам, упражнения, правильно питаться и т.д.

Воспитатель: Правильно. Поэтому сейчас я хочу предложить вам немножко подвигаться. А после мы проверим, сможем ли мы услышать, как работает наш маленький «моторчик».

Музыкальная физминутка.

Воспитатель: А теперь снова попробуйте послушать свое сердце. Что вы почувствовали?

Дети: Мы почувствовали, как быстро оно бьется.

Воспитатель: А теперь давайте найдем подходящую картинку и поместим ее в «Советы Доктора Здоровейкина».

Воспитатель: Ребята, отправляемся в следующий город, который мы видим на карте.

Город «Здоровое дыхание».

Воспитатель: Мы с вами немного подвигались и теперь нам нужно немного отдохнуть, «успокоить» наше сердце и дыхательную систему.

Комплекс дыхательной гимнастики «Подуем на плечо, подуем на другое».

Воспитатель: Молодцы, а вы знаете, что помогает нам дышать? (Ответы детей)

Воспитатель: Когда мы дышим, наш организм поглощает кислород (воздух). Как вы думаете, мы сможем прожить без воздуха? Давайте проверим.

Упражнение «Попробуй не дышать» (несколько сек.)

Воспитатель: Что вы почувствовали, легко ли было без воздуха? (Ответы детей)

Воспитатель: Для чего нашему организму нужен воздух? (чтобы жить, не болеть и т.д.)

Воспитатель: А вы знаете о том, что дышать нужно правильно? Я предлагаю вам поиграть в игру «Кто надует больше мыльных пузырей?»

Воспитатель: У кого получается надуть мыльные пузыри или воздушные шарик, у того здоровые легкие и тот человек умеет правильно дышать. В нашу энциклопедию я предлагаю поместить картинки с дыхательными упражнениями, которыми мы с удовольствием будем пользоваться на наших уроках.

А теперь мы отправимся в последний уголок страны «Здоровейка» в деревню «Массажики»

Воспитатель: Как вы думаете, почему эта деревня так называется? (Предположения детей) Правильно. Здесь мы научимся делать необычный массаж. Этот массаж поможет нам оставаться здоровыми, не болеть. Такой массаж можно делать даже малышам. Дома вы можете научить своих мам таким упражнениям.

Упражнение №1

Давайте найдем наши уши и за мочки оттянем их тихонько вниз. (10 раз)

А теперь возьмемся за верхушки ушей, и оттянем их тихонько вверх. (10 раз)

Взявшись за серединку ушей, оттянем их вперед, затем назад. (10 раз)

Упражнение №2

Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно начинаем «рисовать» круги на щеках. (10 раз)

Упражнение №3

Указательными и средними пальцами рук «рисует» вокруг глаз очки (глаза должны быть открыты).

Упражнение №4

Помассажирем пальчики

Упражнение №5

А теперь погреем наши ручки (потрем ладошки друг об друга)

Воспитатель: Давайте вспомним, какими знаниями мы пополним нашу «Советы Доктора Здоровейкина». (Помещаем комплекс массажа с массажными мячиками).

Воспитатель: Приглашаю вас, ребята, на Станцию релаксации, где нас ожидает Доктор Здоровейкин с ключом от нашего волшебного чемоданчика.

Релаксация – это расслабление, отдых. Присядьте на коврик, примите удобное положение, позу. Сейчас мы послушаем приятную музыку и отдохнем.

Релаксационная пауза.

Воспитатель: Поместим в нашу книгу картинку «смайлик», это знак хорошего настроения. На экране появляется Доктор Здоровейкин.

Здоровейкин: Ну что ж, ребята, вы побывали сегодня в необычной стране «Здоровейка». Давайте откроем книгу и посмотрим, какие новые знания мы в неё поместили (правила ухода за кожей, следили за работой сердца, как беречь свое здоровье с помощью массажа, как можно тренировать дыхание, отдыхали после упражнений). Я желаю вам оставаться здоровыми и вручаю вам ключик от чемоданчика, в котором я спрятал что-то полезное для вас. Спасибо вам за интересное путешествие, а мне пора. *Воспитатель:* Как вы думаете, сможем ли мы научить своих родных заботиться о своем здоровье?

Дети: Да, мы покажем им книгу «Советы Доктора Здоровейкина» и расскажем обо всем, что узнали.

Воспитатель: А теперь мы попробуем открыть наш чемоданчик и посмотрим, что же там спрятано... (в чемодане спрятаны витаминки) Спасибо вам за интересное путешествие.