Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад вида №194 г. Саратов

Конспект НОД в подготовительной к школе группе на тему:

Беседа «ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ».

Выполнила воспитатель №194: Григорьева Е.С.

Программное содержание: Познакомить детей со строением человеческого организма и работой некоторых его органов. Показать взаимосвязь работы этих органов, их назначение и пользу, приносимую организму. Формировать основы ЗОЖ. Развивать интерес к познавательной деятельности. Уточнять и расширять представления детей о заболеваниях человеческого организма. Формировать положительный эмоциональный настрой детей на проведение профилактических прививок. Воспитывать желание и умения заботиться о своем организме. Закреплять правила личной гигиены и правила, сберегающие здоровье организма в повседневной жизни.
Предшествующая работа: Рассматривание иллюстраций на тему ОЗОЖ, чтение стихов о здоровье, проведение бесед на тему ОЗОЖ.
Используемая литература:

1. «Моя первая энциклопедия» - раздел «Мое тело».
2. Стихи С. Михалкова «Мимоза», «Грипп», «Прививка»,
3. Стихотворение А. Барто «Я расту!»
4. Стихотворение Ю.Тувима «Письмо польского поэта Ю.Тувима ко всем детям по одному очень важному делу».

Ход беседы:
Воспитатель: Ребята, я хочу прочитать вам стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» (чтение)
Воспитатель: Как вы думаете, интересно жить на свете мальчику Вите? Почему? (ответы детей) А чем вы любите заниматься больше всего? (ответы детей)
Воспитатель: Что же помогает вам заниматься любимым делом, играми? Что помогает вам бегать, прыгать, играть? (руки, ноги, тело)
Воспитатель показывает иллюстрации строения тела человека.
Воспитатель: Сегодня я расскажу вам про то, как устроен человеческий организм. Медузы, попав на берег, становятся бесформенной лужицей. А ты всегда сохраняешь форму своего тела. Сохранять форму нам помогают кости, которые составляют скелет человека. Скелет покрыт мышцами, которые помогают человеку быть сильным и выносливым.
Послушайте еще одно стихотворение А, Барто «Я расту»
Воспитатель: Ребята, а вы замечали, что растете? (ответы детей) Да, одежда, которая была вам впору, со временем становится мала. А вот родители ваши не растут. Почему? (ответы детей) Потому что у костей есть такое свойство (показ иллюстраций) Внутри костей есть два вещества: живое и мертвое. Живое – это хрящ, который быстро растет, кости увеличиваются, а вместе с ними растет и весь организм. Но со временем слабые

кости не годятся для поддержания тела и тогда в костях начинают появляться островки твердого, мертвого вещества. К 25 годам все хрящевые островки соединяются, и кости перестают расти. Если хочешь стать рослым и широкоплечим - помогай своим костям расти. Делай зарядку, больше ходи, играй в подвижные игры.
Воспитатель: Что еще помогает организму расти?
В одной сказке убитого богатыря оживляют мертвой и живой водой. Сначала мертвой смочили его раны и они закрылись, зажили. А живая вода вернула богатырю силы и здоровье. Это сказка, но волшебная вода есть в каждом живом существе. Причем она одновременно и живая и мертвая. Это кровь! Кровь находится в каждой частице тела. Она заживляет раны, доставляет все необходимое для жизни в каждую клеточку нашего организма. Значит кровь – это живая вода. Кровь всегда в движении. А хотите почувствовать работу крови? Приложите три пальца одной руки к запястью другой. Вы почувствуете биение. Это работает один из сосудов.

В человеческом организме все взаимосвязано. Кровь доставляет во все клетки кислород. Откуда он появляется в крови? (ответы детей) Да, человек не может не дышать. Дыхание необходимо для жизни. Вдыхаемый воздух содержит особый газ – кислород. Как мы дышим? (ответы детей) Да, мы вдыхаем и выдыхаем воздух. В этом нам помогают нос, рот и легкие (показ иллюстраций). Попробуйте вдохнуть и задержать дыхание. Сколько вы выдержите? Да, долго человек не может не дышать. Организм забрал из воздуха кислород, а выдохнул углекислый газ. А еще важно знать, что вдыхать воздух нужно стараться через нос. Проходя через нос, воздух очищается и согревается.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, для чего мы едим? (ответы детей) Правильно, потому что пища, сгорая в нашем организме, дает силу и тепло или идет на постройку и ремонт нашего тела. Все что мы съедим переработает желудок, а кровь разнесет питательные вещества по клеткам организма. Поэтому очень важно есть разнообразную пищу.

Воспитатель: Знаете, ребята, а ведь у человека в организме есть разведчики. Не зовут ли нас завтракать? Как попасть ложкой в тарелку. Вкусна ли каша? Хорошо ли пахнет пища? Обо всем этом сообщит тебе твоя разведка. Это твои уши, глаза и другие органы чувств. Все что ты видишь, докладывает тебе твой разведчик – глаз. Разведка запаха – твой нос. Разведка звука – уши. Разведка вкуса – язык. Но ни одна армия не обходится без генерала. Кто же генерал в человеческом организме? (ответы детей) Да, мозг – штаб армии разведчиков. Все сигналы разведки попадают в штаб – мозг. Здесь принимаются решения и отсюда поступают команды всем участникам боя.

Физминутка: Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру «Разведчики». Я буду генерал, вы – разведчики. Я буду давать вам команды, а вы выполнять их с помощью органов-разведчиков.
Проводится малоподвижная игра: примерные команды генерала

- Встаньте на одну ногу! (какие органы разведки помогли вам выполнить команду? – уши, кости, мышцы).
- Присядьте на стул! (органы – уши, глаза, кости, мышцы).
- Далее – по образцу.

После проведения игры воспитатель продолжает беседу.
Воспитатель: Я вижу ваша армия в полной боевой готовности. Но не всегда бывает так. Послушайте стихотворение С.Михалкова «Грипп!»
После прочтения стихотворения.
Воспитатель: Ребята, что же случилось с этим мальчиком? (ответы детей) А как вы думаете, отчего он заболел? (ответы детей) Как вы думаете, приятно болеть? А можно ли избежать болезней? Что для этого нужно делать? (ответы детей) Правильно, для того

чтобы организм был здоровым, нужно выполнять определенные правила. Давайте вместе попробуем вспомнить эти правила. (ответы детей).

1. Чтобы кости и мышцы укреплялись нужно: **Дети** – делать зарядку, больше ходить, играть в подвижные игры, заниматься спортом, ровно сидеть за столом.
2. Чтобы организм обогащался кислородом нужно: **Дети** – больше гулять на свежем воздухе, проветривать помещение.
3. Чтобы организм получал много питательных веществ нужно**: Дети -** есть много фруктов и овощей, есть меньше сладкого, пить молоко и витамины.
4. Чтобы глаза и уши работали исправно нужно: **Дети** – разговаривать спокойным тоном, ничего не засовывать в уши, не слушать громко музыку и телевизор, не читать лежа, нельзя долго смотреть телевизор и играть в компьютерные игры, не рисовать при плохом освещении.
5. Чтобы организм вовремя отдыхал, не переутомлялся нужно: **Дети** – вовремя ложиться спать.
6. Чтобы организм не переохлаждался нужно: **Дети** – закаляться, плавать, загорать, принимать воздушные ванны, выбирать одежду по сезону (не кутаться и не ходить раздетым).
7. Чтобы в организм не попадали микробы нужно: **Дети** – мыть руки, умываться, не есть немытые фрукты и овощи, пить кипяченую воду.

Воспитатель: Вот мы и вспомнили правила, которые помогают человеку укреплять свое здоровье, но есть еще одно средство для укрепления здоровья. Послушайте стихотворение (воспитатель, не произнося названия произведения, читает стих С.Михалкова «Прививка»)

Воспитатель: Для чего делают прививки? Для того, чтобы организм научился распознавать болезни и сам вырабатывал лекарство от этих болезней. А крепкий, закаленный человек лучше справляется с разной инфекцией, холодом и жарой. К слабому да изнеженному любая хворь пристанет. Будь сам себе добрым доктором Айболитом!

И в конце нашей беседы хочу прочесть вам письмо Ю.Тувима ко всем детям по очень важному вопросу (читает стих).

Воспитатель: Думаю, мы еще не раз будем возвращаться к теме нашего здоровья, а сейчас наша беседа подошла к концу.

« МИМОЗА»

Это кто накрыт в кровати
Одеялами на вате?
Кто лежит на трёх подушках
Перед столиком с едой
И, одевшись еле-еле,
Не убрав своей постели,
Осторожно моет щеки
Кипячёною водой?

Это, верно, дряхлый дед
Ста четырнадцати лет?
Нет.

Кто, набив пирожным рот,
Говорит: - А где компот?

Дайте то,
Подайте это,
Сделайте наоборот!

Это, верно, инвалид
Говорит?
Нет.

Кто же это?
Почему
Тащат валенки ему,
Меховые рукавицы,
Чтобы мог он руки греть,
Чтоб не мог он простудиться
И от гриппа умереть,
Если солнце светит с неба,
Если снег полгода не был?

Может, он на полюс едет,
Где во льдах живут медведи?
Нет.

Хорошенько посмотрите -
Это просто мальчик Витя,
Мамин Витя,
Папин Витя
Из квартиры номер шесть.

Это он лежит в кровати
С одеялами на вате,
Кроме плюшек и пирожных,
Ничего не хочет есть.

Почему?
А потому,
Что только он глаза откроет -
Ставят градусник ему,
Обувают,
Одевают
И всегда, в любом часу,
Что попросит, то несут.

Если утром сладок сон -
Целый день в кровати он.
Если в тучах небосклон -
Целый день в галошах он.

Почему?
А потому,
Что всё прощается ему,
И живёт он в новом доме,
Не готовый ни к чему.

Ни к тому, чтоб стать пилотом,
Быть отважным моряком,
Чтоб лежать за пулемётом,
Управлять грузовиком.

Он растёт, боясь мороза,
У папы с мамой на виду,
Как растение мимоза
В ботаническом саду.

«ГРИПП»

У меня печальный вид -
Голова моя болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое? Это — грипп.
Не румяный гриб в лесу,
А поганый грипп в носу!

В пять минут меня раздели,
Стали все вокруг жалеть.
Я лежу в своей постели -
Мне положено болеть.

Поднялась температура,
Я лежу и не ропщу -
Пью соленую микстуру,
Кислой горло полощу.

Ставят мне на грудь горчичник,
Говорят: «Терпи, отличник!»
После банок на боках
Кожа в синих пятаках.

Кот Антошка прыг с окошка
На кровать одним прыжком.
- Хочешь, я тебе, Антошка,
Нос засыплю порошком?

Кот Антошка выгнул спину
И мурлычет мне в ответ:
«Прибегать к пенициллину?
Мне? Коту? С таких-то лет?!»

Я коту не возражаю -
Бесполезно возражать,
Я лежу, соображаю,
Сколько мне еще лежать?

День лежу, второй лежу,
Третий — в школу не хожу.
И друзей не подпускают,-
Говорят, что заражу!..

Эх, подняться бы сейчас
И войти в четвертый класс:
«Зоя Павловна, ответьте,
Что тут нового у вас?
Зоя Павловна, ответьте!..»
Зоя Павловна молчит…

Я на Марс лечу в ракете…
На меня медведь рычит…

- Как дела, неугомонный?
Как здоровье? Спишь, больной?
Это — лечащий, районный
Врач склонился надо мной.

<u>«ПРИВИВКА»</u>

— На прививку! Первый класс!
— Вы слыхали? Это нас!.. —
Я прививки не боюсь:
Если надо — уколюсь!
Ну, подумаешь, укол!
Укололи и — пошел...

Это только трус боится
На укол идти к врачу.
Лично я при виде шприца
Улыбаюсь и шучу.

Я вхожу один из первых
В медицинский кабинет.

У меня стальные нервы
Или вовсе нервов нет!

Если только кто бы знал бы,
Что билеты на футбол
Я охотно променял бы
На добавочный укол!..

— На прививку! Первый класс!
— Вы слыхали? Это нас!.. —
Почему я встал у стенки?
У меня... дрожат коленки...

«Я РАСТУ»
А я не знал, что я расту
Все время, каждый час.
Я сел на стул —
Но я расту,
Расту, шагая в класс.

Расту,
Когда гляжу в окно,
Расту,
Когда сижу в кино,
Когда светло,
Когда темно,
Расту,
Расту я все равно.

Идет борьба
За чистоту,
Я подметаю
И расту.

Сажусь я с книжкой
На тахту,
Читаю книжку
И расту.

Стоим мы с папой
На мосту,
Он не растет,
А я расту.

Отметку ставят мне
Не ту,

Я чуть не плачу,
Но расту.

Расту и в дождик,
И в мороз,
Уже я маму
Перерос!

По одному очень важному делу

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.

Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки, иль из колодца,
Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем -
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите - не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще -
Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья!