МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №8 «АИСТЕНОК»

 г. Мичуринск Тамбовская область

**Конспект ООД по социально-коммуникативному развитию с использованием здоровьесберегающих технологий для детей 5-6 лет на тему:**

**«Где прячется здоровье?»**

Подготовила: воспитатель

Казанская Е.К.

**Цель**: Формировать навыки заботливого отношения к своему здоровью.

*Задачи:*

*Образовательные*

Закреплять понятие, что основой крепкого здоровья является забота о себе и отсутствие вредных привычек.

Дать понятие о правильном питании.

*Развивающие*

Продолжать развивать умение делать выводы на основе наблюдений и личного опыта.

Развивать память, внимание, речь, воображение, логическое мышление.

*Воспитательные:*

Прививать привычку заботиться о своем здоровье.

Показать взаимосвязь и взаимозависимость здоровья и образа жизни, питания, занятий спортом.

*Оборудование:*

Продукты питания: торт, шоколад, «Сникерс», виноград, лимон, апельсин, помидор, огурец, молоко, булка, сосиска, кетчуп, лимонад, напитки «Фанта», «Кола», чипсы, каша «Быстров», ягоды шиповника, варенье. Чайный сервиз, карта путешествия. Таблички «Станция «Мечта», «Витаминка», «Движение - жизнь», «Хорошее настроение».

**Воспитатель:**Ребята, сегодня у нас гости. Давайте с ними поздороваемся.

**Дети:**Здравствуйте!

**Воспитатель**: А знаете, мы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте! Здоровья желаю, всего доброго, всех благ.

- Расскажу я вам старую легенду.

«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!» Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали они 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 живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!»

Воспитатель: Значит, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, в каждом из нас. И сегодня я предлагаю вам оправиться в город «Здоровье» и узнать, что же надо сделать для того, чтобы быть здоровым.

Воспитатель обращает внимание на карту путешествия. Кружками обозначены станции. Дети читают название «Мечта», «Витаминка», «Движение - жизнь», «Хорошее настроение».

*Звучит веселая музыка.*

**Воспитатель**: Итак, наша первая станция «Витаминка».

**Вопросы:**

1.Дети, а вы знаете, что такое витамины? (Это полезные вещества, которых очень много в овощах, фруктах)

2. Какие витамины вы знаете? (А, В. С. Д.)

**Воспитатель:**А для чего нужен А? (Витамин роста, он помогает расти, а также сохранить зрение. Богаты витамином морковь, помидор, перец, тыква, абрикос, жир, зеленый горошек, рыбий жир.

**Ребенок:**

Витамин А нужен для зрения

Помни истину простую,

Лучше видит тот,

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

**Воспитатель:**Для чего нужен витамин В. (Витамин регулирует обмен веществ. Содержится в овсе, ржаном хлебе.)

 **Ребенок**:

Витамин В помогает работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

**Воспитатель:**А для чего нужен витамин С? (Общеукрепляющий витамин, повышает иммунитет. Богаты витамином цитрусовые, особенно лимон.)

**Ребенок:**

Витамин С укрепляет весь организм.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и кислый очень он.

**Воспитатель**: А для чего нужен витамин Д. (Для роста, укрепления костей, если его не хватает, ребенок может заболеть рахитом. Содержится в рыбе, яйцах.)

**Ребенок:**

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить!

Он спасет от всех болезней,

Без болезней лучше жить.

Воспитатель обращает внимание на таблицу «Где спрятались витамины» Дети называют продукты, в которых они содержатся.

**Воспитатель:**Итак, мы с вами вспомнили продукты богатые витаминами.

А вот все ли продукты полезны? (Нет.)

Чтобы быть здоровыми, необходимо сбалансированное питание, т.е. надо знать, какие продукты можно есть и в каком количестве. И я предлагаю вам пройти в наш «Магазин» и рассказать о полезных и вредных продуктах, положить их в корзину.

**Воспитатель:**Молодцы, выбрали полезные продукты. Давайте покажем их нашим гостям, а гости оценят, как вы справились с этим заданием.

Воспитатель: Теперь вас можно смело отпускать в магазин за продуктами, и быть уверенными, что вы выберите не только вкусные, но и главное, полезные продукты.

Всем известно, всем понятно

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

Чтоб здоровым стать,

Чтоб здоровым быть,

Учтите вы заранее,

Что необходимо

Полезное питание.

И помните об этом,

Идя по магазинам,

Не сладости ищите –

Ищите витамины!

**Воспитатель:**А сейчас, нам пора дальше в путь. И наша следующая станция «Мечта» (Под музыку дети «подъезжают к следующей станции».) Воспитатель: Дети, а вы знаете, какого человека можно назвать «здоровым» (Кто себя чувствует хорошо, не болеет, заботиться о себе.)

Сейчас я предлагаю вам выбрать карточки и объяснить, что же нужно сделать для того, чтобы позаботься о своем слухе, коже, зрении, что сделать, чтобы был крепким и здоровым сон.

Дети раскладывают карточки, объясняют свой выбор. (Самостоятельная работа детей.)

Воспитатель: Можно сделать вывод, Если мы будем соблюдать правила гигиены, то непременно будем здоровы.

**Воспитатель:**А какие пословицы, поговорки вы знаете о здоровье?

**Дети:**

1.Здоровье дороже богатства.

2. Труд – здоровье, лень – болезнь.

3. Крепится человек – крепче камня, ослабеет – слабее воды.

4. Болезнь человека не красит.

5. Болен – лечись, здоров – крепись.

6. Здоровым быть – без грусти жить.

7. Береги платье снову, а здоровье - смолоду.

**Воспитатель:**А вот и следующая станция «Хорошее настроение»

Воспитатель: Дети, какое у вас настроение? А у наших гостей?

- Я вижу, что вас всех здоровый вид, радостные, улыбающиеся лица. А залог здоровья – это улыбка и хорошее настроение. Улыбаясь. Мы дарим друг другу здоровье и радость.

- А что помогает человеку сохранить человеку хорошее настроение?

- Также сохранить здоровье помогает витаминный чай. Даже пословица есть такая «Чай здоровье прибавляет и людей сближает». А из чего можно приготовить чай? (из лимона, малины, вишни…). Как называют такой чай (Лимонный, малиновый, вишневый…)

**Воспитатель:** А следующая станция «Движение- жизнь».

- А кто знает пословицы о спорте?

1. Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается.

2. Если хочешь быть сильным- бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай.

4 – Что означают эти пословицы? В чем их смысл?

- А каких людей вы считаете сильными?

- А твой папа сильный?

- А где находится сила?

- Давайте проверим, много ли силы в ваших руках7

- А у какого сказочного героя были самые сильные мышцы? (У богатырей, у Геракла)

А мы тоже можем тренировать свои мышцы, если будем заниматься спортом. (Зарядкой, физкультурой, кататься на коньках, лыжах.)

Дети выполняют элементы физических упражнений (прыжки, приседания, наклоны).

**Воспитатель:**Итак, что же нужно для того, чтобы быть здоровыми?

- Правильное питание.

- Забота о здоровье.

- Хорошее настроение.

- Занятия спортом.

А на прощание давайте пожелаем друг другу и гостям хорошего настроения, крепкого здоровья.

А наш девиз пусть станет нашим правилом:

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

Чтобы сильным стать и смелым,

Я со спортом подружусь».

**Воспитатель:**Ребята, посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что вы нашли, куда Боги спрятали наше здоровье. Где же оно? Оно в нас самих!