



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Комбинированного вида детский сад № 5 «Малыш»**

**г. Почеп, Брянская область**

**Конспект ООД по волеологии в подготовительной к школе группе**

**Автор проекта: воспитатель Баранова□ Наталья Ивановна**

**г. Почеп 2020 г.**

**Тема: «Что такое здоровье и где оно прячется?»**

**ОРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ:**

**1. СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ:**

- Формировать у детей чувство сплоченности, единства, положительного эмоционального настроя внутри коллектива;
- Учить высказывать свою точку зрения, слушать сверстников и поддерживать беседу.

## 2. ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:

- Закрепить в сознании детей признаки **здорового образа жизни**.

## 3. РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ:

- Активизировать словарный запас детей;

## 4. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:

- Способствовать сохранению и укреплению физического и психического **здоровья** детей средствами физкультурминутки;
- Способствовать развитию бережного отношения к своему **здоровью**.

**ЦЕЛЬ:** Формирование у детей сознательной установки на **здоровый образ жизни**.  
Создание условий для самопознания и самосохранения **здоровья** каждого воспитанника.

## ЗАДАЧИ:

### 1. ОБУЧАЮЩИЕ:

- Закрепить знания детей о влиянии на **здоровье** двигательной активности, закаливания, правильного питания, свежего воздуха, настроения.

- Упражнять в регулировании мышечного тонуса

### 2. РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развить познавательный **интерес к изучению своего здоровья**.

- Развить стремление к самостоятельному поиску знаний.

### 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Воспитать желание быть **здоровым**, внимательно относиться к себе.

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

Познавательная деятельность с **оздоровительной направленностью**, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия, изучение стихотворения для физкультминутки.

**ХОД:**

*Воспитатель:* Ребята, к нам сегодня пришли гости! Давайте поздороваемся!

**Скажем «Здравствуй» руками!**

**Скажем «Здравствуй» глазами! Скажем «Здравствуй» мы ртом Станет радостно кругом.**

Здравствуй! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

— Ребята, сегодня мы будем говорить о здоровье. На какое слово похоже слово «*здоровье*» ?

Правильно, слово

«*здоровье*»

похоже на слово

«*здравствуй*»

. Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

**Здравствуйтесь! - вы сказали человеку.**

**Здравствуй! - улыбнется он в ответ.**

**И, наверное, не пойдет в аптеку,**

**А здоровым будет много лет.**

— Запомните: «Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми»

— Сегодня я расскажу вам старую легенду: «Давным - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить нашу землю. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: *«Человек должен быть сильным»*.

Другой сказал

*«Человек должен быть умным»*

. Третий сказал:

*«Человек должен быть здоровым»*

. Но один из богов сказал:

*«Если все это будет у человека, то 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 глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал:

*«Здоровье надо спрятать в самом человеке!»*

Так и живет с давних времен человек, стараясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов. Значит здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас!

— Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь. Ребята, посмотрите, у нас вырос необыкновенный цветок. *Педагог спрашивает у них, где они читали о похожей ситуации.)*

Педагог. Да, правильно, в сказке В.Катаева «Цветик - семицветик». Девочка Женя потратила все шесть лепестков на исполнение желаний, которые не принесли ей радости, а значит впустую. И вот когда остался один лепесток, Женя увидела грустного мальчика Витю - у него болели ноги. Витя не мог бегать и играть с детьми. Жене стало жалко Витю. Она оторвала последний

лепесток и сказала:

«Лети, лети лепесток, Через Запад на Восток,

Через Север, через Юг, Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснёшься ты земли, Быть, по-моему вели,- Вели, чтобы Витя стал здоров!»

И в ту же минуту Витя стал здоровым. А мы с вами попробуем сами «вырастить» цветок здоровья и узнаем, что же необходимо делать, чтобы быть здоровым.

— Ребята, как вы думает, влияет ли настроение человека на здоровье?

**1. Хорошее настроение.** — Действительно, люди, которые дерутся, оскорбляют, а также лентяи, ябеды и трусы могут испортить хорошее настроение, нанося, таким образом, вред здоровью и себе и другим людям.

— Положительные эмоции, хорошее настроение, доброта, милосердие, искренность — основа психического здоровья человека.

— **Первый лепесток** нашего ЦВЕТКА здоровья — это **хорошее настроение**. *(На цветке появляется лепесток)*

Дети крепят лепесток и говорят

:«**К стебельку тебя мы крепим**

**Ты расти, и расцветай**

**Нам здоровья пожелай**

».

Смех - здоровье души.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ- ЗДОРОВЫЙ ДУХ.

## 2.Режим дня.

— Ребята, а что такое режим дня? Как вы понимаете слова: «Соблюдать режим»? Дети. Вовремя ложиться спать, есть, гулять на свежем воздухе. В режиме отводится место для игр и для занятий и т.д.

**Режим дня** – это график, по которому выполняются все дела в течение дня чётко по времени. Человек, который привык соблюдать режим дня, более успешен в жизни. Все, что он запланировал, успевает сделать, никогда не опаздывает, производит приятное впечатление на окружающих. Если вы будете продумывать и правильно распределять свое время для труда и отдыха, вы и своё здоровье сохраните, и много полезного для себя и для других успеете сделать. И мы с вами зарисуем схему.

—А теперь я предлагаю вам поиграть. *Дидактическая игра «Расположи по порядку».* (На доске развешены картинки с режимными моментами).

----Расположите картинки по порядку и составьте рассказ по ним. (Дети выполняют задание).

**Второй лепесток** нашего здоровья – это **режим дня**

Дети крепят лепесток и говорят:«**К стебельку тебя мы крепим Ты расти, и расцветай Нам здоровья пожелай**

».

**3.ЧИСТОТА ИЛИ ГИГИЕНА** У меня есть чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что же там лежит? Отгадайте мои загадки - эти предметы помогают содержать наше тело в чистоте.

***(В «чудесном» мешочке - туалетное мыло, расчёска, зубная паста, зубная щётка. Фея загадывает загадки и когда дети отгадывают предмет, достаёт его из мешочка.)***

Ускользает, как живое, Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне – Пусть отмоет руки мне. (Мыло.)

Частая, зубастая -Берегись, голова вихрастая. ( Расчёска.)

Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала Всю грязь повыгнала. (зубная щётка)

Если ты со мною дружен, Врач зубной тебе не нужен. До бела отчищу зубы. Пахну мятой, елью, дубом. (Зубная паста.)

Вытираю, я стараюсь, После бани паренька

Всё намокло, всё измялось Нет сухого уголка. (полотенце)

Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте. Народная мудрость гласит: «Чистота – залог здоровья». Почему так говорят? — Грязная кожа приносит вред здоровью. И, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим.

Давайте, вспомним

все случаи, когда нужно мыть руки с мылом (После прогулки, туалета, игр, общения с животными, поездки в транспорте и т.д.).

Много грязи вокруг нас.

И она в недобрый час

Приносит нам вред, болезни,

Но я дам вам совет полезный.

Мой совет совсем не сложный – С грязью будьте осторожны!

Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте. Народная мудрость гласит: «Чистота – залог здоровья». Почему так говорят? — Грязная кожа приносит вред здоровью. И, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим.

**Игра «Можно – нельзя»**

Если вы услышите названия предметов, которыми можно делиться – приседаете, а если нельзя – подпрыгиваете. **Третий** лепесток нашего здоровья – **ЧИСТОТА ИЛИ ГИГИЕНА**

Дети крепят лепесток и говорят :«**К стебельку тебя мы крепим Ты расти, и расцветай Нам здоровья пожелай**».

**4.ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ** -А теперь отгадайте загадку и узнаете, чем нужно заниматься, чтобы быть здоровым.

Что нам плечи расправляет, Силу, ловкость нам дает?

Что нам мышцы развивает На рекорды нас зовет,

Стать красивым, как скульптура Нам поможет ..... **Физкультура.**

-Какие бывают дети, которые не любят делать зарядку, и не любят физкультуру?

-Они слабые, часто болеют, грустные, плохо учатся; у них ничего не получается; они плаксивые и капризные. Давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы. (**Де ти под музыку выполняют комплекс упражнений**).

Педагог. Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются каждый день.

## Вот ещё один лепесток четвёртый ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

Дети крепят лепесток и говорят: «**К стебельку тебя мы крепим Ты расти, и расцветай Нам здоровья пожелай**».

**5. Необходимо правильно одеваться** - Ребята, внимательно посмотрите и отгадайте что здесь нарисовано, (нарисована одежда). Как эти предметы можно назвать, одним словом? (Одежда). Оказывается, ребята, чтобы не болеть, необходимо правильно одеваться. Одеваться нужно по погоде и с учётом времени года.

### Дидактическая игра «Оденься правильно»

- Что нужно надевать на прогулку зимой? (Весной, летом, осенью).

**Игра** – пантомима «Я умею одеваться»

*(Дети показывают последовательность одевания).*

Вот этот **ПЯТЫЙ ЛЕПЕСТОК** помог узнать нам, что нужно одеваться по погоде.

Дети крепят лепесток и говорят: «**К стебельку тебя мы крепим Ты расти, и расцветай Нам здоровья пожелай**».

## 6.Полезная и вредная пища. Правила здорового питания.

— Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Переесть очень вредно, т.к. наш желудок не успевает все переваривать. Переедание приводит к тому, что человек набирает вес, а это приводит к разным заболеваниям. Переедание - это вредная привычка.

— Итак, как же называется шестой лепесток цветка здоровья?

**ШЕСТОЙ ЛЕПЕСТОК – правильное питание!** Давайте еще раз закрепим, какие продукты полезны для нашего организма, а какие нет.

### **Дидактическая игра «Полезно и неполезно»**

Детям раздается по три кружка (красный, желтый, зеленый), педагог называет один из продуктов. Дети поднимают красный сигнал, если назван продукт, который не является полезным (торт, карамель и т.д.). Желтый сигнал, если речь идет о продуктах, которые не являются полезными, но и не наносят вред организму (манная каша, белый хлеб). Дети поднимают зеленый сигнал, если называется продукт полезный (фрукты, овощи, рыба и т.д.)

## 7. ЗАКАЛИВАНИЕ «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

Ребята, рассмотрите картинки и назовите виды закаливания.

- Умывание прохладной водой
  
- Приучать себя к открытой форточке
  
- Обтирать тело влажным полотенцем

- Принимать душ каждое утро

- Ходить босиком летом по земле

«Без дыханья жизни нет, Без дыханья меркнет свет. Дышат птицы и цветы Дышим он, и я, и ты!»

— **СЕДЬМОЙ ЛЕПЕСТОК** нашего здоровья - это **закаливание**. Вдыхание свежего чистого воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, улучшает состав крови. Поэтому очень полезно проводить время на свежем воздухе.

А ещё, чтобы организм обогатился кислородом (кислород – это свежий чистый воздух) нужно выполнять дыхательные упражнения.

«**Дыхательные упражнения**» Подуем на живот Как трубка, станет рот,

Ну, а теперь - на облака И остановимся пока.

— Как вы думаете, для чего люди закаляются? (закалённый человек мало болеет, легче переносит заболевания, у него всегда бодрое настроение).

Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит здоровым и выносливым

**СЕДЬМОЙ лепесток цветка здоровья – закаливание.**

— Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым». Я всем желаю – будьте здоровы!

- Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лепестки на цветке здоровья.

- Давайте напомним нашим, как называются все лепестки цветка здоровья (*ответы детей*) .