

## **Конспект познавательно-исследовательской деятельности для детей 5-7 лет**

### **Тема: «Жить здорово – здорово!»**

#### **Задачи:**

1. Расширять представления детей о ценностях здорового образа жизни, об элементарных нормах и правилах ЗОЖ.
2. Развивать любознательность, познавательную мотивацию при проведении простейших опытов.
3. Формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками, поощрять желание высказывать свою точку зрения, умение договариваться.
4. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и человеческой жизни.

#### **Материал:**

техническое оборудование для презентации, столы, цветок «Жить здорово», поднос с овощами и фруктами, колбы с чаем, баночка с витамином С, нарезанный лимон в стаканчике, чайная ложка, салфетки, паззлы, чесночные медальоны.

#### **Ход занятия:**

- Ребята, сегодня я – не просто воспитатель, а ведущая программы «Жить здорово». Вы знаете о такой телевизионной передаче? А хотите стать ее участниками? Тогда проходите и присаживайтесь.

**В этот момент на экране демонстрируется заставка телепередачи «Жить здорово», звучит музыка.**

- Посмотрите, пожалуйста, на заставку нашей программы. Вы догадались, о чем мы сегодня будем вести разговор? (О витаминах, о полезных продуктах, о здоровье). Вы верно все назвали. Сегодня у нас одна рубрика – «Человек и его здоровье».

- Как вы думаете, какого человека можно считать здоровым? (Человека, который не чихает, не кашляет, румяный, жизнерадостный, подвижный, хорошо выглядит, имеет чистые кожные покровы, у него отличное настроение, т.д.). Все правильно!

- Ребята, в нашей студии растет цветок здоровья. Подходите, посмотрите на него. Он не простой, а волшебный и распустит свои лепестки только тогда, когда вы скажете, что надо делать человеку, чтобы быть здоровым, чтобы жить здорово. А лепестки-подсказки, которые вы видите рядом с цветком, помогут нам. Давайте я начну, а вы продолжите:

1. Чтобы жить здорово, нужно соблюдать режим дня (прикрепляю лепесток к серединке, дети делают по аналогии).
2. Чтобы жить здорово, нужно соблюдать правила гигиены.
3. Чтобы жить здорово, нужно закаляться.
4. Чтобы жить здорово, нужно правильно питаться, есть витаминные продукты.
5. Чтобы жить здорово, нужно заниматься физкультурой и спортом.
6. Чтобы жить здорово, нужно отдыхать (играть, гулять, спать).
7. Чтобы жить здорово, нужно делать зарядку (утреннюю и после дневного сна).

- Отличный получился цветок здоровья! Теперь он будет цвести в нашей студии и напоминать, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. А мы в ходе передачи будем выяснять, так ли это на самом деле.

- Ребята, сейчас я хочу обратить ваше внимание на один лепесток. Напомните, о чем он нам подсказывает? (Человеку важно правильно питаться, есть полезную пищу, богатую витаминами). И я хочу пригласить вас за витаминный стол в нашей студии. Давайте подойдем к нему поближе и посмотрим. Как вы думаете, почему я назвала его «витаминным», тут ведь нет никаких витаминов? (На нем

много вкусных овощей и фруктов. В них находятся разные витамины. Они очень полезны для здоровья). А что вы знаете про витамины? (Ответы детей). А теперь давайте посмотрим на экран и узнаем, правы ли вы? Присаживайтесь.

### **Мультипликационный видеоролик про витамины.**

- Вот, оказывается, как важны витамины! И этот разговор я завела неспроста. Напомните, пожалуйста, где мы с вами живем? (В Мурманске, на Севере, за Полярным кругом). Сейчас у нас еще мало света. Почему? Как называется такое явление, когда солнце вообще не появляется? (Полярная ночь). Наш организм ослаб за это время и нуждается в витаминах, особенно в витамине С. А знаете ли вы, где живет этот витамин? Давайте снова обратимся к экрану.

### **Мультипликационный видеоролик про витамин С (продолжение).**

- Вот, оказывается, как важен витамин С для здоровья человека! И я вам предлагаю подойти к столу-лаборатории, который есть в нашей студии, и продолжить разговор об этом витамине. У меня есть витамин С, который я приобрела в аптеке (демонстрирую). Но мы с вами на экране увидели, что где много этого витамина? (В овощах, фруктах). Предлагаю проверить, так ли это. У меня две колбы с чаем. Добавим в одну витамин С и размешаем. (Предложить ребенку). Что мы видим? Он посветлел. Теперь добавим во вторую колбу кусочек лимона. (Предложить ребенку). Что мы видим? Чай посветлел. Какой сделаем вывод? Витамина «С» много особенно в лимоне, он полезен для нашего здоровья и его надо употреблять в пищу: он укрепляет защитные силы организма, убивает микробов. Но запомните: этот витамин находится и в других фруктах тоже (мандаринах, апельсинах, грейпфрутах, яблоках и др.)

- Ребята, а сейчас я предлагаю вам немножко отдохнуть и сделать зарядку под веселую песенку «Про витамины». Ведь движение – это жизнь. И даже один из лепестков нам напоминает об этом. Покажите, какой?

### **Физминутка «Про витамины».**

- Ребята, я снова хочу обратиться к цветку здоровья. Напомните мне, пожалуйста, что обозначает этот лепесток? (Надо играть, отдыхать). Да,

действительно, игра для ребенка – это отдых. Вот и я хочу вас пригласить на игровую площадку нашей студии. Здесь игра-подсказка: если мы правильно сложим картинку, то тогда узнаем, что же важно для здоровья человека.

Присаживайтесь вокруг, помогайте друг другу, и все получится. Давайте я начну. (Дети собирают игру-пазл. На картине слово «Спорт»).

- Так какой можно сделать вывод? Что важно для здоровья человека?

(Заниматься спортом). Как раз об этом и говорит нам один из лепестков.

- И напоследок, заканчивая передачу, мне хотелось бы раскрыть один секрет о том, как еще можно предупредить болезнь. Хотите? Вы помните, какие овощи были на витаминном столе? (Лук, чеснок). Эти овощи могут быть полезны не только, когда мы их едим, но и когда вдыхаем их аромат. Оказывается, они содержат фитонциды – это такие маленькие летучие вещества, которые уничтожают микробов. Лук и чеснок употребляют в пищу, нарезают и ставят в помещении. А еще можно сделать вот такие чесночные медальоны, которые я вам хочу подарить. Во внутрь нужно положить очищенный зубчик чеснока и менять его на новый каждый день. Носите их и будьте здоровы!

**Демонстрируется заставка телепередачи «Жить здорово».**

- Что ж, наша передача подошла к концу. Да и вам уже пора на прогулку. Ведь, как нам подсказывает наш волшебный цветок, нужно соблюдать режим дня.

Будете на улице дышать свежим воздухом, т.е. закаляться. Я думаю, сегодняшняя программа оказалась полезной, принесла немало советов. Что вы запомнили? Надеюсь, они помогут вам быть здоровыми, крепкими и сильными. Ведь мы знаем, что быть здоровым - здорово! Мне с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово и здорово! До свидания!