

Автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального
образования г. Долгопрудного центр развития ребенка –
детский сад № 4 «Рябинка»

**Конспект непосредственной
образовательной деятельности
в старшей группе**

**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ
МАЛЫШАМ»**



Подготовила
и провела
воспитатель:
Рыднова Л. А.

Апрель 2017 г.

«Азбука здоровья малышам».

Цель НОД: воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задачи:

1. Систематизировать знания о полезных пищевых продуктах.
2. Развивать устойчивое внимание, мышление, память.
3. Воспитывать интерес детей к занятиям по культуре питания, желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: эмблемы и таблички для команд, емкости с фруктами и овощами, иллюстрации с овощами, медиа файлы.

Участвуют 2 команды .

Ход НОД.

Ведущий.

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйтесь”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность.

Мы начинаем викторину: «Азбука здоровья». Поприветствуем команды: "Витаминки" и "Улыбки". Команды представьтесь друг другу, гостям.

1. Мы - команда «Витаминки»

Мы на встречу к вам пришли.

И смекалку и умение

Мы с собою принесли.

2. Мы – « Улыбочки», друзья,

Нам проиграть никак нельзя.

С вами мы сразимся,
Так просто не сдадимся.

1. «Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

- 1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа) .
- 2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом) .
- 3) Назовите зимние виды спорта?
- 4) Назовите летние виды спорта?
- 5) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т. к. можно подхватить вшей, кожные заболевания) .
- 6) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания) .
- 7) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай) .

2. Разгадай кроссворд. (1 ответ – 1 балл)

Всё ли мы знаем о том, что выращиваем на грядках? Помогут это проверить вопросы викторины. Но прежде я хочу вас познакомить с некоторыми интересными сведениями, на основе которых и были составлены вопросы. Если вы будете внимательно слушать, то обязательно ответите на все вопросы викторины.

1. «Прежде чем его мы съели, все наплакаться успели». (Лук.)

В средние века луковицы приписывали чудесное свойство – предохранять воинов от стрел и ударов мечей. Рыцари носили на груди талисман –

обыкновенную луковицу. Поэтому один из видов лука и называли «Лук победный».

Во все времена у всех народов луку приписывали лечебные свойства. У восточных народов существовала поговорка: «Лук, в твоих объятьях проходит всякая болезнь». А какая поговорка о луке есть у славянских народов? Верно, «Лук от семи недуг».

Уже в средние века врачи утверждали, что даже запах лука предохраняет от заболевания. Советский учёный П. Боткин установил, что от летучих веществ, выделяемых луком, гибнут гнилостные и болезнетворные бактерии и даже лягушки и крысы. Достаточно в течение 3 минут пожевать лук, чтобы убить во рту все бактерии. Есть замечательный рецепт лечебного салата, который полезно есть при первых признаках простуды: большую луковицу нарезать полукольцами, чуть посыпать солью и сахаром; когда лук даст сок, полить растительным маслом и перемешать. Дать настояться в течение получаса. Есть с хлебом.

2. «Что за скрип, что за хруст? Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста, если я ... (капуста) ».

Большие круглые кочаны капусты напоминают голову. Название «капуста» и происходит от латинского слова «ка пут», что означает голова. Капуста была известна ещё жителям древнего Египта. Отварную капусту египтяне подавали в конце обеда как сладкое блюдо.

Капуста стала основой русских национальных блюд. Великий полководец А. В. Суворов любил «кипящие» русские щи.

Капуста весьма полезна, несмотря на то, что в её составе много (до 90 %) воды. Сок её улучшает пищеварение. В капусте содержится много витамина С.

3. «За кудрявый хохолок лису из норки поволок.

На ощупь – очень гладкая, на вкус – как сахар сладкая». (Морковь)

В средние века морковь считали лакомством гномов сказочных маленьких человечков. Существовало поверье: если вечером отнесёшь в лес миску с пареной морковью, то утром вместо моркови найдёшь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье.

Четыре тысячи лет морковь употребляют в пищу. В наше время получено много различных по вкусу, форме и окраске сортов моркови. Многим известен сорт самой маленькой моркови, называемой каротелью. Но есть морковь длиной до 1 м и шириной с крупную свёклу. Такую морковь возделывают в Китае и Японии. Для неё обрабатывают почву на глубину 1, 5 м.

4. «Золотая голова велика, тяжела. Золотая голова отдохнуть прилегла. Голова велика, только шея тонка». (Тыква)

О тыкве можно рассказать немало интересного. В Средней Азии из тыквы делают различную посуду: бутылки, ведра, ложки. В больших тыквах хранят зерно и крупу. В Африке в дождливую погоду путешественники прячут в тыкву свою одежду. Используют тыквы и при переправе через реку, сооружая из них плот.

В Индии оригинально используют тыкву для ловли обезьян. Просверлив в большой тыкве небольшое отверстие, индусы насыпают в неё немного риса или других семян. Зоркие обезьянки чрезвычайно любопытны и жадны. Только успеют скрыться люди, как обезьянки быстро спускаются с дерева, бросаются к тыквам и, заметив отверстие, запускают в него лапку. Что там? Лапка нащупает зёрна риса, наберёт их полную горсть. Но сжатый кулачок не проходит в отверстие, и ковыляет обезьянка на трёх лапах, волоча большую тыкву. Даже

когда прибегают люди, она продолжает держать кулачок в тыкве: жалко выпускать зёрна, и охотники легко забирают жадного зверька.

5. «На грядке длинный и зелёный, а в кадке жёлтый и солёный». (Огурец.)

Родина огурца – Индия. Там дикие огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы. Огурцами оплетены заборы в деревнях.

В Китае и Японии земледельцы снимают урожай различных овощей три раза в год. Они сначала выращивают огурцы в ящиках на крышах, а затем высаживают в землю и подвязывают к кольям. Со шпалер свисают громадные плоды огурцов 1, 5 м длиной.

В старое время, когда огурцы были большой редкостью, турецкий султан Магомет Второй, жестокий и жадный, однажды приказал вскрыть животы своим семи придворным, чтобы узнать, кто из них съел один из присланных ему в подарок огурцов.

В России огурцы с давних пор являются любимым овощным растением.

6. «Привязан кустик к колышку, на кустике – шары, Бока подставив солнышку, краснеют от жары» (Помидоры.)

4. Каждому овощу и фрукту свое место. (1 ответ – 2 балла)

Я буду называть овощи и фрукты и вы должны их отнести в соответствующие группы:

Яблоко

Гамбургер

Малина

Лапша быстрого приготовления

Чипсы

Черный кофе

Мясо говядины

Натуральный сок

Соленые орешки

Компот

Рыба

Кефир

Орехи

Кока-кола

5. Работа со стихотворением “Про овощи” (1 ответ 1 балл)

Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.
Наступила весна
И взошли семена.
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их укрывал
И берёт от прохладной погоды.
Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули и все закричали:
- Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли
Помидыни росли,

Редисвекла, челук, и репуста.

Назовите правильно, что выросло на грядках. (Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста).

А теперь давайте подсчитаем результаты викторины. У кого набралось, больше баллов, та команда выиграла

