Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Аленка» муниципального образования «город Десногорск» Смоленской области

**Конспект занятия**

**по ознакомлению с окружающим миром**

**«Что такое здоровье?»**

**(с использованием метода интеллект-карта)**

Возрастная группа: подготовительная к школе группа (6-8 лет)

Подготовила:

воспитатель

Никитичева Ольга Леонидовна

**2025 г.**

**Цель занятия:** Формирование у детей представления о здоровье как важной ценности, понимание взаимосвязи здоровья и образа жизни.

**Образовательные задачи:**

1. Формирование знаний: помочь детям понять, что такое здоровье, какие факторы влияют на него, и как заботиться о своем организме.
2. Развитие понятийного аппарата: объяснить детям такие понятия, как правильное питание, физическая активность, режим дня и гигиена.
3. Навыки анализа и синтеза: развивать умение выделять важные элементы в больших объемах информации, систематизировать их и представлять в виде наглядной схемы (интеллект-карты).

**Воспитательные задачи:**

1. Прививание ценностей: сформировать у детей осознание здоровья как одной из главных жизненных ценностей, привить желание вести здоровый образ жизни.
2. Воспитание ответственности: побудить детей задуматься о своей роли в поддержании собственного здоровья и мотивировать их самостоятельно принимать меры для его сохранения.
3. Социальные навыки: способствовать развитию умения работать в команде, совместно обсуждать проблемы и находить решения.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие познавательного интереса: стимулировать любопытство детей к вопросам здоровья и физического благополучия, побуждать их искать дополнительную информацию.
2. Творческое развитие: позволить детям проявить креативность в создании рисунков и плакатов, связанных с темой здоровья.
3. Логическое мышление: помогать детям устанавливать связи между различными аспектами здоровья (например, между правильным питанием и физической активностью), развивать умение делать выводы.

**Материалы и оборудование:**

**Для создания интеллект-карты:**

1. Флипчарт или большой лист бумаги – для общего отображения интеллект-карты.
2. Цветные маркеры для выделения различных категорий и элементов карты.
3. Стикеры – для записи идей и добавления их на карту.
4. Образцы изображений – фотографии или рисунки, иллюстрирующие здоровое поведение (например, спорт, правильное питание, чистку зубов и т.д.).

**Для практической части:**

1. Бумага для рисования – листы формата А4 для индивидуальных работ.
2. Цветные карандаши – для творчества детей.
3. Ватман – для коллективной работы над плакатом.
4. Ножницы и клей – для вырезания и приклеивания элементов на плакате.

**Дополнительные материалы:**

1. Наглядные пособия – карточки с изображениями здоровых продуктов питания, спортивных игр, гигиенических процедур и т.п.
2. Альбом с картинками – для демонстрации примеров здорового образа жизни.

**Технические средства:** проектор, ноутбук.

**Интеллект-карта**

**Основные блоки**

1. **Здоровье — это...**

* Хорошее самочувствие
* Отсутствие болезней
* Крепкий организм
* Бодрость духа

1. **Факторы, влияющие на здоровье**

* Питание
* Полезная еда (овощи, фрукты)
* Вредная еда (сладости, фастфуд)
* Физическая активность
* Прогулки на свежем воздухе
* Спортивные игры
* Режим дня
* Сон
* Отдых
* Гигиена
* Чистка зубов
* Мытье рук

1. **Как заботиться о своем здоровье?**

* Правильное питание
* Регулярные физические упражнения
* Соблюдение режима дня
* Поддержание чистоты тела и одежды

1. **Примеры здорового поведения**

* Утренняя зарядка
* Употребление свежих овощей и фруктов
* Прогулка перед сном
* Чистка зубов дважды в день

1. **Неблагоприятные факторы**

* Неправильное питание
* Малоподвижный образ жизни
* Недостаток сна
* Несоблюдение гигиены

1. Заключение

* Здоровье — это богатство каждого человека.
* Забота о здоровье начинается с нас самих.

**Ход занятия**

1. **Вводная часть. Организационный момент.**

**Игра "Доброе пожелание".**

**Цель игры:** укрепление коммуникативных навыков, развитие доброжелательного отношения друг к другу.

Правила игры:

1. Каждый ребенок получает карточку с нарисованным добрым пожеланием.
2. По сигналу воспитателя дети начинают ходить по комнате и обмениваться карточками друг с другом.
3. Через минуту-две воспитатель останавливает игру и просит детей вернуться на свои места.
4. Затем воспитатель предлагает поделиться впечатлениями: "Как вам было получать добрые пожелания? Чувствовали ли вы тепло и радость от этих слов?"
5. **Основная часть.**

Воспитатель рассказывает детям удивительные факты о человеческом теле.

Далее педагог задает вопросы, привлекая тем самым внимание группы к теме здоровья:

— Как вы думаете, что значит быть здоровым человеком?

— Как вы чувствуете себя, когда болеете?

— Почему важно заботиться о своем здоровье?

После обсуждения вопросов воспитатель вводит понятие здоровья как состояния организма, которое помогает человеку чувствовать себя хорошо и быть активным. Он объясняет, что забота о здоровье важна для всех людей, независимо от возраста.

Педагог предлагает детям создать совместную интеллектуальную карту, которая поможет лучше понять, что влияет на наше здоровье и как его поддерживать.

**Создание интеллект-карты.**

Вместе с детьми рисуется большая карта на ватмане.

Обозначаются основные блоки: "Здоровье", "Факторы", "Забота о здоровье", "Примеры здорового поведения", "Неблагоприятные факторы".

Дети помогают заполнять карту, предлагая свои идеи и примеры.

**Обсуждение**

После создания интеллект-карты воспитатель организует обсуждение, чтобы закрепить полученные знания и стимулировать активную мыслительную деятельность детей. Педагог вместе с детьми обсуждает следующие вопросы:

1. Почему важно заботиться о своем здоровье? (Ответы могут варьироваться от личных

ощущений («чтобы не болеть») до социальных аспектов («быть полезным обществу»).

1. Какие привычки помогают нам оставаться здоровыми? (Обсуждаем правильное

питание, физическую активность, соблюдение режима дня и гигиену.

1. Как мы можем избежать болезней? (Рассматриваем профилактические меры, такие

как вакцинация, закаливание, регулярные медицинские осмотры).

1. Какие вредные привычки могут негативно влиять на наше здоровье? (Курение,

употребление алкоголя, неправильное питание, малоподвижный образ жизни).

1. Как здоровье связано с окружающей средой? (Обсуждаем влияние экологии,

качества воздуха и воды на состояние нашего организма.

1. Что можно сделать уже сегодня, чтобы улучшить свое здоровье? (Простые шаги,

такие как прогулка на свежем воздухе, отказ от сладостей, чистка зубов перед сном).

Во время обсуждения воспитатель поддерживает диалог, уточняет ответы детей, поощряет активное участие всех детей, создавая атмосферу доверия и взаимопонимания.

**Физкультминутка "Мы — спортсмены"**

Мы — спортсмены, мы в форме,(Шаги на месте)

Разминаем мы косточки. (Шаги на месте)

Выполняем все прыжки мы, (Прыжки вверх на месте)

Чтобы стали крепче ножки. (Прыжки вверх на месте)

Руки вверх, руки вниз, **(**Поднять руки вверх, затем опустить вниз)

Влево-вправо поворот. (Повернуться влево, затем вправо)

Приседаем и встаем, (Присесть, встать и повторить движения)

И опять все повторяем.

Воспитатель предлагает детям нарисовать плакат на тему "Как я забочусь о своем здоровье". (Коллективная работа)

1. **Заключительная часть. Рефлексия.**

После завершения практических заданий и обсуждения темы здоровья, воспитатель подводит итог занятия, акцентируя внимание на ключевых моментах:

1. Подтверждение значимости здоровья: здоровье — это одна из самых важных

ценностей в жизни каждого человека. Оно позволяет нам радоваться каждому дню, быть активными и достигать целей.

1. Роль личного участия: каждый ребенок сам несет ответственность за свое здоровье.

Делая правильный выбор в питании, физической активности и соблюдении гигиены, дети смогут сохранить и укрепить свое здоровье.

1. Призыв к действию: напомнить детям о простых шагах, которые они могут

предпринять уже сейчас: больше гулять на свежем воздухе, выбирать полезные продукты, регулярно заниматься физическими упражнениями и соблюдать правила личной гигиены.

1. Выражение благодарности: воспитатель благодарит детей за активное участие,

интересные идеи и творческие работы. Подчеркивает, что совместные усилия сделали занятие насыщенным и продуктивным.

1. Открытие для дальнейших размышлений: воспитатель предлагает детям подумать о

том, как они будут применять полученные знания в повседневной жизни. Можно задать вопрос: «Что вы планируете изменить в своем образе жизни после сегодняшнего занятия?»

Литература:

1. Алябьева Е.А. «Дошкольникам о продуктах питания»: «СФЕРА», М., 2019
2. Белая К.Ю. «Формирование основ безопасности у дошкольников»: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», М.; 2017
3. Гарнышева Т.П. «ОБЖ для дошкольников. Планирование работы, конспекты занятий, игры»: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», Санкт – Петербург, 2013
4. Иванова Н.В., Сон С.Л, Шипошина Н.В. «Сказки Страны Здоровья»: «СФЕРА», М., 2018
5. Карепова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»: «Учитель», Волгоград, 2009
6. Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников»: «СФЕРА», М., 2009
7. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни»: «СФЕРА», М., 2013
8. Югова М.Р. «Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет»: «Учитель», Волгоград, 2019