

## Конспект НОД в старшей группе «Здоровый образ жизни»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ:** физическое развитие, познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие.

**ЦЕЛЬ:** Сформировать у дошкольников представления о **здоровом образе жизни**, о ценности **здоровья** и необходимости его сохранения и укрепления.

### ЗАДАЧИ:

- Знакомить с понятием «**здоровье**» и «**Здоровый образ жизни**».
- Закрепить знания о необходимости гигиенических процедур, о названии и назначении средств личной гигиены.
- Повторить потешку «*Кран, откройся! Нос, умойся!*»
- Дать представление о том, что микробы – это возбудители болезней.
- Помочь детям понять, что соблюдение режима дня – важнейшее условие для сохранения **здоровья**.
- Воспитывать потребности в соблюдении режима питания, употребление в пищу полезных продуктов.
- Учить детей самостоятельно следить за своим **здоровьем**, знать простейшие приемы **само-оздоровления** (*занятие физкультурой, упражнения для укрепления стопы, подвижные игры*).
- Развивать активность детей в **разнообразных играх**.
- Развивать любознательность, умение рассуждать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи.

### МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ:

Деревянный пазл - часы «*Режим дня*», мяч, «*Чудесный мешочек*» с предметами личной гигиены, фланелеграф и печатная дидактическая игра «*Что для зуба хорошо, что для зуба плохо*»

ИКТ и ТСО

Ноутбук, экран, проектор, мультимедийная презентация «*Микробы*»

### ХОД:

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о **здоровье**. **Здоровье – это счастье!** Это когда ты весел и у тебя все получается, когда ничего не болит. **Здоровье** нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно сделать, чтобы быть **здоровым**? Нужно хотеть и уметь заботиться о **здоровье**, вести **здоровый образ жизни**. А как вы думаете, что значит вести **здоровый образ жизни**? (*ответы детей*)

Правильно. Это, во-первых, соблюдать режим дня. Во-вторых, нужно следить за чистотой своего тела. В-третьих, заниматься физкультурой и закаливанием. В-четвертых, правильно питаться.

Итак, поговорим о режиме дня.

(воспитатель демонстрирует детям часы «*Режим дня*», обсуждает с детьми последовательность действий, их необходимость, объясняет, почему режим дня построен именно так)

Далее предлагается игра «*Когда это бывает?*» (дети встают в круг, воспитатель с мячом в центре круга. Воспитатель задает вопрос,

например «*Мы чистим зубы когда?*» и бросает мяч ребенку тот отвечает на вопрос и возвращает мяч воспитателю.)

Воспитатель: (*читает стихотворение*) Надо, надо умыться

По утрам и вечерам.

А нечистым трубочистам –

Стыд и срам! Стыд и срам!

Кому принадлежат эти слова? (*ответы детей*) Правильно, это сказал Мойдодыр. Он сегодня утром заходил к нам, но не застал вас и оставил вот этот чудесный мешочек. Давайте посмотрим, что в нем лежит.

Проводится игра «*Чудесный мешочек*» (дети по очереди достают из мешочка предмет, называют его, рассказывают о его назначении. В мешочке лежат – мыло, зубная щетка, носовой платок, расческа, зубная паста)

Какие нужные предметы подарил нам Мойдодыр.

Воспитатель: (*читает стихотворение*) Микроб - ужасно вредное животное.

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет – и спокойно там живет

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец мой, ты выглядишь  
простуженным.

Постой-ка у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

(во время чтения стихотворения демонстрируется мультимедийная презентация «*Микробы*»)

Воспитатель: Вот такие маленькие монстры находятся повсюду: в воздухе, в воде, в земле, на нашем теле... Попадая в организм человека, они размножаются, выделяя яды, и человек заболевает. Но эти монстры не страшны, если соблюдать простые правила:

- не есть и не пить на улице;
- мыть руки с мылом перед едой после прогулки и посещения туалета;
- есть только мытые овощи и фрукты;
- пить кипяченую воду;
- закрывать рот и нос носовым платком при кашле и чихании.

Ответьте, сколько раз в день мы моем в саду руки? (*ответы детей*)

Далее проводится игровое упражнение речь с движением «*Кран, откройся!*» - Кран, откройся! - имитация открывания крана

Нос, умойся! - ладонями «моем» нос

Мойся сразу, оба глаза – «моем» глаза

Мойся, щечки. – «моем» щеки

Мойся, шейка. – «моем» шею

Шейка мойся хорошенько.

Мойся, мойся, умывайся! – «моем» лицо

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся! - встряхивающие движения руками.

Воспитатель: В народе говорят: «Физкультурой заниматься, **здоровья набираться!**» Это верно. Занятия физкультурой укрепляют наш организм и улучшают **здоровье**. Поэтому надо каждое утро делать зарядку играть в подвижные игры, а еще закалять свой организм: больше гулять, мыть ноги прохладной водой, полоскать горло. Самая простая закаливающая процедура – это ходьба босиком, давайте мы с вами снимем обувь и поиграем.

Проводится упражнение для укрепления стопы «*Шли бараны по дороге*»

Шли бараны по дороге - Ходьба на носках.

Промочили в луже ноги - Ходьба на пятках.

Раз. Два, три, четыре, пять, - Приподниматься на носки по счёту.

Стали ноги вытирать - Средней частью правой (*подошвы*) скользить

Кто платочком - по внутр. стороне голени левой ноги от стопы к колену

Кто тряпицей, и **обратно**, ступня как бы обхватывает голень. [/i]

Кто дырявой рукавицей. - То же левой ногой. 6—8 раз

Воспитатель: (ставит на фланелеграф **изображения** веселого и грустного зуба) Ребята, что здесь **изображено?** (*ответы детей*) А почему один зуб смеется, а другой плачет? (*ответы детей*) Почему наши зубы могут заболеть? (*ответы детей*) Правильно, зубы болят от неправильного питания и вредных продуктов

(в процессе беседы дети приходят к выводу, какие продукты вредны для зубов – сладости, мороженое, семечки, орехи, а какие полезны – овощи, фрукты, молочные продукты.)

Далее проводится игра «*Что для зуба хорошо, что для зуба плохо?*»

Дети по очереди размещают карточки с полезными продуктами напротив **здорового зуба**, вредные – напротив больного.

Воспитатель: Овощи, фрукты, молочные продукты полезны не только для зубов, но и для всего организма в целом. Правильное питание – залог **здоровья**, поэтому нужно есть полезную еду.

Воспитатель: Ребята, о чем вы сегодня узнали? (*ответы детей*)

Что нужно делать, чтобы оставаться **здоровым?** (*ответы детей*)

Вам понравилось наше занятие? (*ответы детей*)

Я вижу, что понравилось, ведь на ваших лицах улыбка. А улыбка – это залог хорошего настроения. Улыбаясь, мы дарим друг другу **здоровье и радость**. Угрюмый человек принесет радость? (*ответы детей*) Так давайте дарить друг другу улыбки и хорошее настроение. Доброго вам **здоровья!**