# Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

# «Детский сад №1 п. Алексеевск Киренского района»

# Конспект НОД по ЗОЖ в старшей группе по теме:

# «Если хочешь быть здоров»

****

**Составил: воспитатель 1 категории, Денисова Наталья Валентиновна**

**Цель**: Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Образовательные: Формировать у детей знания, как нужно заботиться и укреплять здоровье; дать представление о микробах. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания. Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

Развивающие: Развивать интерес к  здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

Воспитательные: Воспитывать доброе отношение к окружающим. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Демонстрационный материал**: Микроскоп, лупы, кусочек грязного яблока, огурца, иллюстрации с микробами, «Домики для витаминов», иллюстрации спортсменов; фотографии детей с различными эмоциями; картинки «здоровичков», предметы: полотенце, карандаши, кисточка, носовой платок, зубная щетка, книга, расческа, ключи, зубная паста, игрушки.

**Раздаточный материал**: картинки с различными продуктами: морковка, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, помидор, хлеб, яблоко, конфеты, чипсы, пирожное, тарелки с нарезаными фруктами: яблока, мандарина, киви, банана, винограда, деревянные палочки (шпашки).

Оборудование: напольные детские мольберты 5 шт., музыкальный центр, мяч.

**Методические приемы:** игровая ситуация, беседа-диалог, игра с мячом «Болезнь - здоровье», игра «Можно - нельзя», физминутка, подведение итога.

**Предварительная работа:**Рассматривание анатомического атласа. Беседы «Чтобы стать здоровым», «Изучаем свой организм», «Микробы и вирусы», «Витамины и здоровый организм». Дидактические игры: «Угадай настроение», «Собери человечка», «Полезно - неполезно». Чтение справочной литературы. «Букварь здоровья», Г.К. Зайцев «Уроки здоровья». Загадывание и разгадывание загадок о продуктах питания.

### Ход НОД.

**Воспитатель:**Ребята к нам сегодня пришли гости! Давайте с ними поздороваемся! Ребята, а вы знаете, что обозначает слово «здравствуйте»? *(ответы детей)* Когда мы его произносим, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья. Дети, я приглашаю вас в круг радости.

(Дети стоят в кругу вместе с воспитателем)

«**Приветствие**»

Утром Солнышко встает, (Руки поднять вверх).

Всех на улицу зовет (Сгибать руки в локтях к груди).

Выхожу из дома я: (Показать рукой на себя).

«Здравствуй, улица моя!» (Выпрямить руки в стороны).

Отвечаю Солнцу я (Поднять руки над головой).

Отвечаю Травам я (Опустить руки на ковер).

Отвечаю Ветру я (Поднять руки над головой и покачать ими).

Здравствуй, Родина моя! (Взять друг друга за руки).

**Воспитатель:**Ребята, сядьте все правильно, ноги поставьте вместе, руки положите перед собой, спинки выпрямите. А почему нам надо прямо сидеть? (чтобы спина была прямая, красивая осанка, здоровый позвоночник)

**Воспитатель:**Отгадайте загадку: что дороже денег? *(Здоровье)*. Сегодня мы поговорим о нашем здоровье, о том, как устроен наш организм и как надо заботиться о здоровье.

Воспитатель: Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость жизни. Вот как говориться в пословице «Здоровье дороже богатства». Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

**Воспитатель:**Как здоровье сохранить, кто может мне ответить?

Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в страну «Здоровья» в гости к Здоровячкам.

**1 станция «Волшебница-вода»**.

На столах лежат лупы, кусочек грязного яблока, огурца.

**Воспитатель:** От игры или работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. На то они и руки. Страшно, когда дети привыкают к грязным рукам и не моют их вовсе.

**Воспитатель:**Зачем нужно мыть руки?

**Воспитатель:**Что может произойти, если перед едой не мыть руки?

**Воспитатель:** Учёные изобрели замечательный прибор. Называется он микроскоп. В микроскопе есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть, то, что мы никогда не видим. Направишь такое стекло на грязные руки и, о, ужас. Что это? Самые незаметные существа, о которых вы даже не подозревали, собрались на грязных ладонях.

Под микроскопом рассмотреть руки.

Микробы бывают разные

Ужасные, опасные

Страшные и грязные

Корявые, упрямые

Противные, заразные

Какие безобразные

Ну что вам понятно?

Ну что вам приятно?

Показать иллюстрации, на которых изображены микробы

Под лупой рассмотреть кусочки грязного яблока.

**Воспитатель:** Если микроб пробрался в организм, он поселяется в человеке и раскрывает свой чемоданчик с ядом. Теперь твой организм заражён. И тут организм начинает реагировать. Кружится или болит голова, поднимается температура. Если с вами всё это происходит, значит это проделки коварных микробов.

**Воспитатель:**Что же нам делать, чтобы противные микробы не попали к нам в организм?

«Здесь поможет нам всегда только чистая... вода»

**Воспитатель**: Ребята, какое волшебное заклинание мы знаем?

**Самомассаж лица**

Ручки растираем                    дети потирают ладони

И разогреваем,                      хлопают в ладоши.

И лицо теплом своим

Нежно умываем.                    разогретыми ладошками проводят

по лицу   сверху вниз

Пальчики сгребают               граблеобразными движениями проводят

Все плохие мысли.                пальцами от середины лба к вискам.

Ушки растираем                    Растирают пальцами ушные раковины

Сверху вниз мы быстро.       по краю сверху вниз.

Их вперёд сгибаем,

Тянем вниз за мочки,

А потом руками

Трогаем мы щёчки.               Легко похлопывают щёки ладошками

Здоровячек «Чистюля» оставил нам подарок.

«От простой воды и мыла у микробов тают силы» Теперь нам микробы не страшны.

**2 станция «Витаминка»**

На ковралине 4 домика разного цвета с названиями А,В,С,D; на столе картинки: морковь, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, конфеты, чипсы, пирожное, помидор, хлеб, яблоко.

**Воспитатель:** Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

**Воспитатель:**Какие названия витаминов вы знаете?

**Воспитатель:**Где живут витамины?

Воспитатель: Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

Дети расселяют продукты в домики.

**Воспитатель:**Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселили?

Воспитатель: Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

**Воспитатель:**Для чего необходим витамин А? (Это витамин роста и зрения).

**Воспитатель:**В?(Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит).

**Воспитатель:**С?(Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.)

**Воспитатель:**D? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими).

Послушайте стихотворение о пользе витаминов*.(Ребенок читает стих)*

В банане и йогурте,

В горстке малины-

Повсюду чудесные

Есть витамины.

Они берегут нас

От всяких болезней.

Чем больше их в пище,

Тем пища полезней.

Здоровячек «Витаминка» оставил нам подарок .«Никогда не унываю и улыбка на лице Потому что принимаю Витамины А, В, С и D»

**3 станция «Спортивная»**

На стене картинки спортсменов.

Воспитатель: Кто такие спортсмены?

Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом?

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»

**Физминутка** (под музыку «Утренняя зарядка».)

Здоровячек «Чемпион» оставил нам подарок. «Ты любишь прыгать, бегать и играть тугим мячом! Ты вырастишь здоровым! Ты будешь силачом!»

**4 станция Игра с мячом «Болезнь - здоровье»**

***(****Дети стоят по кругу****)***

**Воспитатель**: я буду называть, как выглядят части тела у здорового человека, а вы должны не только ответить, как они выглядят у человека, который болен, но и поймать мяч. Отвечайте:

Глаза у здорового человека веселые, а у больного человека.

Дети отвечают - грустные *(отвечают и ловят мяч)*,

Голос звонкий, а у больного человека?

(дети - тихий),

Нос сухой, а больного человека?

(дети - мокрый),

Глаза счастливые, а у больного человека?

(дети - несчастные),

Настроение хорошее, а когда человек болен?

(дети - плохое).

**Воспитатель**: Ребята,как могут попасть микробы в наш организм?

Ответы детей: через грязные руки, по воздуху при кашле.

**Воспитатель**: Как можно бороться с микробами?

Ответы детей: мыть руки.

**Воспитатель**: Как часто надо мыть руки?

**5 станция Игра «Можно - нельзя».**

***(****Дети садятся на стульчики****).***

**Воспитатель**: Ребята, не всеми вещами можно пользоваться всем вместе, есть вещи, которыми человек пользуется один - это личные вещи.

**Воспитатель**: Какими предметами и вещами можно пользоваться всем вместе, а какими только одному? Давайте проверим.

Воспитатель вызывает ребенка и спрашивает:

**Воспитатель:** Можно ли пользоваться этим предметом всем вместе

(Полотенце, карандаши, кисточка, носовой платок, зубная щетка, книга, расческа, ключи, зубная паста, игрушки.)

**Воспитатель:** Вот и закончилось наше путешествие по стране Здоровья. Давайте рассмотрим подарки, которые нам подарили.

Дети выкладывают мыло, витамины «Аскорбинова кислота», мяч, пазлы.

**Воспитатель:**Что нужно делать, чтобы быть здоровыми и красивыми? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут во фруктах. Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок из: яблока, мандарина, киви, банана, винограда. На эти деревянные палочки мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты. Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? Конечно помыть руки, чтобы микробы с наших не мытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм.

Приготовление фруктового шашлычка

По окончании работы предлагается детям отведать витаминный шашлычок.

**Воспитатель:** Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о нас лучше, чем мы сами.

"Здравствуйте! - ты скажешь человеку

Здравствуй! - улыбнётся он в ответ.

Эти слова всем известны давно.

Видишь, они и просты, и не новы.

Но я, повторю всё равно

Добрые люди, будьте здоровы!"