МДОУ «Детский сад № 12» города Ярославля

 Подготовила:

 Воспитатель группы № 5

 Блохина Наталия Владиславовна

 **Конспект НОД «За здоровьем в детский сад» в старшей группе.**

|  |
| --- |
| **Цель:** сформировать представление у детей о валеологии, как наука о здоровом образе жизни; повысить интерес детей к своему здоровью.**Задачи:*** Закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о пользе зарядки и физических упражнений для здоровья человека
* Формировать представление детей о пользе и вреде продуктов питания и их значении для здоровья человека
* В игровой и исследовательской деятельности, через простейшие опыты, дать представление детям о микробах и их вреде для здоровья человека
* Учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни, используя знания умения, навыки, полученные на занятии
* Воспитывать у детей любовь к спорту и физическим упражнениям; интерес к здоровому питанию и здоровому образу жизни; бережное отношение к своему здоровью, как к главной ценности человека.

Дети входят в группу, здороваются с гостями.Воспитатель: Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались с нашими гостями.Воспитатель: А что вы сделали, когда сказали ***«здравствуйте»***?Ответы детей: Пожелали быть здоровым.Воспитатель: Что значит, ***«быть здоровым»***?Ответы детей: Когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые.Воспитатель: Какое настроение у здоровых людей?Ответы детей: Веселое, радостное.Воспитатель: А какие пословицы и поговорки вы знаете о здоровье?Дети: Здоровье- дороже золота!Чистота –залог здоровья!Масло коровье- кушай на здоровье!Здоровье в порядке- спасибо зарядке!В здоровом теле- здоровый дух!Если хочешь быть здоров- закаляйся!Воспитатель: Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья.- Хотите узнать, что там необычного? Тогда давайте посмотрим карту ***«Страны Здоровья»*** *(на доске)*Дети подходят к карте "Страны Здоровья".Воспитатель: Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех.Воспитатель: Чтобы нам попасть в эту страну, нужно сказать волшебные слова:" Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"-Вот мы с вами и оказались в Стране Здоровья и перед нами город ***«Зарядкино»***.Воспитатель: Жители этого городка очень любят делать зарядку. А умеете ли вы отгадывать загадки про спорт и здоровый образ жизни? Отгадайте мои загадки.Тяну в право, гляну в лево,Вижу полку и цветы,Выполняю я отличноПовороты… *(головы)*А теперь я подлетаю,Достаю до потолка,Утром часто выполняюРовно 22… *(прыжка)*Наш Борис играл в футболИ забив в ворота… *(гол)*Он лежать совсем не хочет.Если бросить, он подскочит.Чуть ударишь, сразу вскачь,Ну, конечно- это… *(мяч)*Есть ребята у меняДва серебряных коня.Езжу сразу на обоихЧто за кони у меня? … *(коньки)*Этот конь не ест овса,Вместо ног- два колеса.Сядь верхом и мчись на нем,Только лучше правь рулем. *(велосипед)*Воспитатель: Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?Ответы детей: чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими, а значит здоровыми.Воспитатель: Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.Музыка из малышариков.Воспитатель: Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание:"Чтобы вы никогда и ничем не болели,Чтобы щеки здоровым румянцем горели,Чтобы было здоровье в отличном порядке,Всем нужно с утра заниматься *(зарядкой)*!"Воспитатель: Но нам пора отправляться дальше. Следующий наш город называется ***«Чистюлькино»***.Воспитатель: Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители "Чистюлькина"?Ответы детей: Чистоту, порядок, мыться, чистить зубы.Воспитатель: А зачем нужно соблюдать чистоту?Ответы детей: Чтобы не было грязи.Воспитатель: А чем опасна грязь?Ответы детей: В ней живут микробы.Воспитатель: Кто такие ***«микробы»***?Ответы детейВоспитателями проводятся два опыта.Опыт ***«Мучные микробы»***Рассыпьте 100 грамм муки на тарелке и попросите своих детей крепко прижать руки к муке, предлагая представить, что мука- это микробы. Затем, дайте им потрогать и поиграть пару простых для мытья пластмассовых или деревянных игрушек *(кусочки Лего, деревянные игрушки и т.д.)* в течение нескольких минут. Теперь попросите их оставить и изучить, сколько муки осталось на игрушках. Это отличная деятельность, чтобы визуально продемонстрировать, насколько легко нам распространять микробы, когда мы чихаем и кашляем в наши руки и не моем их потом.Опыт ***«Блестящие микробы»***Добавьте блестки в чашу с водой. Пусть дети играют с водой, а попутно просим их представить, что блестки- это микробы. Затем просим их вымыть руки только водой, чтобы посмотреть, сможет ли смыться блеск. Вряд ли у них это получится. Тогда просим их вымыть руки во второй раз с помощью мыла и при этом досчитать до 20, пока они моют руки. Разница будет очень заметна.Воспитатель: Так как же можно победить грязь, а значит, и микробов?Ответы детей: Нужно мыть руки с мылом.Воспитатель: От простой воды и мылаУ микробов тает сила!Воспитатель: А сейчас присаживайтесь за столы.Дидактическая игра ***«Найди опасную ситуацию и обозначь ее микробом»***Дети работают в паре. На листе 4 картинки. Дети находят картинку с опасной ситуацией и отмечают ее микробом.Воспитатель: Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – предметы личной гигиены. Назовите их.Ответы детей: Полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, носовой платок.Воспитатель: Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?Ответы детей: У них должен быть один хозяин.Воспитатель: Молодцы, ребята! Жители города ***«Чистюлькино»*** дарят вам на прощание такое напутствие:**«Наш совет совсем несложный:**Будьте с грязью осторожней!»Воспитатель: Следующий наш город ***«Вкусняшкино»***.Воспитатель: М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?Ответы детей: *(дети фантазируют)*.Воспитатель: Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим?Дидактическая игра ***«Полезно- вредно»***(на магнитных досках висят пиктограммы- графическое изображение эмоций ***«грусть»*** и ***«веселье»***. Дети берут карточки с изображением продуктов питания. Подходят к нужному и встают по сигналу с ним.Дидактическая игра ***«Да-Нет»***Каша — вкусная еда, это нам полезно? — ДаЛук зеленый иногда, нам полезен дети? – ДаВ луже грязная вода нам полезна иногда? — НетТворог, сыр, кефир и масло, нам приносят пользу? — ДаФрукты — просто красота! Это нам полезно? — ДаГрязных ягод иногда, съесть полезно, детвора? — НетОвощей растет гряда. Овощи полезны? — ДаСъесть мешок большой конфет. Это нам полезно? – Нет!Объедаться иногда, нам полезно дети? – Нет!Лишь полезная еда на столе у нас всегда? — ДаА раз полезная еда, будем мы здоровы? – Да!Игра «Правильно- неправильно)Если совет правильный, дети хлопают в ладоши. Если не правильный- дети топают.1. Постоянно нужно есть, для здоровья важно: фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.
2. Не грызите лист капустный. Он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
3. Зубы вы почистили и идите спать. Захватите булочку сладкую в кровать.
4. Очень важно с спозаранку есть за завтраком овсянку.
5. Лучше видит только тот, кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.
6. Надо кушать кириешки и соленые орешки.
7. Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.
8. Марсы, чипсы и Пикник- я к такой еде привык.
9. В мире лучшая награда- это плитка шоколада.
10. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.
11. Пейте соки, ешьте фрукты- вот полезные продукты!
12. С детства пью я молоко, в нем и сила, и тепло.

Воспитатель: Жителям города ***«Вкусняшкино»*** понравились ваши ответы и они на память вам дарят такое напутствие:«Прежде чем за стол вам сесть,Вы подумайте, что есть!»Воспитатель: А сейчас мы с вами побываем в другом городе страны Здоровья- это город ***«Здоровьесберегалкино»***. Что это может означать?Дети: Здоровье сберегать.Воспитатель: Как мы можем это делать?Дети: Надо закаливаться – полоскание рта и горла прохладной водой, прогулки на свежем воздухе, спать без маек, ходить по мокрым дорожкам, спать с открытой форточкой, проветривать помещение.Воспитатель: А еще как мы можем здоровье сберегать?Дети: Есть витамины.Воспитатель: Что такое витамины? Витамины- это солдаты, которые охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. А вы знаете, где живут витамины?Дети: Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.Игра ***«Передай мяч и назови продукт, в котором много витаминов»****(дети встают в круг и передают мяч по кругу, называя полезные продукты)*Воспитатель: Ребята, как мы должны дышать в зимнее время года?Дети: Дышать нужно носом.Воспитатель: А жители города "Здоровьесберегалкино" могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками.Упражнение на укрепление здоровья.* ***«Самолеты»*** — со звуком ***«В»*** — от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук ***«В»***, руки в стороны, покачиваются, будто в полете.
* ***«Комарики»*** — со звуком ***«З»*** — когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук ***«З»*** на длительном выдохе.
* ***«Жуки»*** — со звуком ***«Ж»*** — при кашле. Ладонь на груди, произносить звук ***«Ж»*** на выдохе.
* ***«Львята»*** — со звуком ***«Р»*** — когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поссориться.
* ***«Водичка»*** — со звуком ***«С»*** — когда устали и хочется отдохнуть.
* Очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать.

Воспитатель: А как вы думаете, отдых для здоровья полезен?Ответы детейВоспитатель: Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере? Долго смотреть мультики по телевизору? Лежать с раскрасками на диване?Ответы детей.Воспитатель: А как мы тогда будем правильно отдыхать, чтобы не навредить своему здоровью?Дети: Ходить гулять в парк, на детскую площадку.Воспитатель: Выходите все сюда, чтобы нам с вами активно отдохнуть.Физминутка *(В перед 4 шага, назад 4 шага…)*Воспитатель: Вот мы и вернулись в наш город. Сейчас нам надо повторить все, о чем мы сегодня говорили, что узнали. Я буду начинать, а вы продолжайте.Чтоб здоровым, чистым быть нужно руки … *(мылом мыть)*Здоровье в порядке спасибо … *(зарядке)*Ежедневно закаляйся водой холодной … *(обливайся)*Не болеет только тот, кто здоров и … *(любит спорт)*Защититься от ангины нам помогут… *(витамины)*Воспитатель: Молодцы, все правильно! Жители страны здоровья дарят вам на память о нашем путешествии яблоки, в которых много витаминов.Давайте всем гостям скажем важные словаДети: Будьте здоровы! |