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 отлично  Повороты… *(головы)*  А теперь я подлетаю,  Достаю до потолка,  Утром часто выполняю  Ровно 22… *(прыжка)*  Наш Борис играл в футбол  И забив в ворота… *(гол)*  Он лежать совсем не хочет.  Если бросить, он подскочит.  Чуть ударишь, сразу вскачь,  Ну, конечно- это… *(мяч)*  Есть ребята у меня  Два серебряных коня.  Езжу сразу на обоих  Что 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 детей  Воспитателями 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 мыла  У 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? — Да  Лук зеленый иногда, нам полезен дети? – Да  В луже грязная вода нам полезна иногда? — Нет  Творог, сыр, кефир и масло, нам приносят пользу? — Да  Фрукты — просто красота! Это нам полезно? — Да  Грязных ягод иногда, съесть полезно, детвора? — Нет  Овощей растет гряда. Овощи полезны? — Да  Съесть мешок большой конфет. Это нам полезно? – Нет!  Объедаться иногда, нам полезно дети? – Нет!  Лишь полезная еда на столе у нас всегда? — Да  А 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 детей  Воспитатель: 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 слова  Дети: Будьте здоровы! |