

Конспект НОД в старшей группе по формированию здорового образа жизни детей на тему «В здоровом теле – здоровый дух»

Основная образовательная область «Здоровье»

Интеграция: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально – коммуникативное развитие».

Цель: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи:

образовательные:

формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом; сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;

развивающие:

развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность;

развивать у детей ориентировку в пространстве, силу, ловкость, смелость;

воспитательные:

воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни; воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Федорино горе» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье?».

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Чебурашку. Он бежал в аптеку. Оказывается, Крокодил Гена заболел. Давайте расскажем Чебурашке, что надо делать, чтобы не болеть. **(Ответы детей)**

Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? **(Ответы детей)**

Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живёт здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети отвечают «Да».

Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебное слово: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»
А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия.
Посмотрите, сколько здесь разных улиц. (*Рассматривают карту-схему*)

Улица Витаминная.

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу **Витаминная**. Чебурашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо правильно питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, нужно знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (*Ответы детей*) Полезнее всего это фрукты и овощи, в них содержатся витамины. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, а какие витамины вы знаете? (*Ответы детей*)

- Ребята, а для чего нужны витамины? (*Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье*).

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов **А, В, С, Д**. Объясняет в каких ещё продуктах они содержатся и для чего нужны.

Воспитатель: **Витамин А** называют витамином роста и зрения.

Витамин А - морковь, сливочное масло, сладкий перец, яйца, петрушка.

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Когда его не хватает в организме, человек плохо спит, много плачет, и сердце работает кое-как. **Витамин В** – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох.

Витамин С укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой.

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина.

Когда вы гуляете на свежем воздухе, солнечные лучи дарят вам витамин **Д**. **Витамин Д** - необходим для роста костей.

Витамин Д – солнце, рыбий жир.

- А сейчас, дети, отгадайте загадки о витаминах.

Загадки:

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок черничный пьёт.

(**Витамин А**)

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

(**Витамин В**)

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

(Витамин С)

Воспитатель: Игра «*Совершенно верно!*»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных продуктах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мёд и виноград.
4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, и с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу,
которая называется **Физкультурная**.

Воспитатель: Если человек будет заниматься спортом, он будет здоровым.
Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло,
обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

По утрам зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Ребята, а какие зимние виды спорта вы знаете? (хоккей, фигурное катание, бег на лыжах, конькобежный спорт, санный спорт, прыжки на лыжах с трамплина)

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Физкультминутка «Зверобика»

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это **улица Чистоты**.

На **улице Чистоты** живут два мальчика. (Воспитатель показывает картинки)

Ребята, посмотрите на этих двух мальчиков. Один мальчик чистый, умытый, аккуратный, а другой неумытый, грязное лицо, руки. Какой мальчик вам понравился больше? Почему? (Ответы детей)

Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалёнными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

Правила личной гигиены – это когда человек следит за чистотой своего лица, рук, тела, зубов, старается не быть замарашкой, как этот мальчик на картинке. Но чтобы не стать замарашкой, надо кое с кем подружиться.

Воспитатель: Ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники.

Мыло

У мыла есть забота,
Мыло ходит на работу.
Сашу мылит, отмывает,
Часто в гости приглашает.
Приглашенье принимай,
Мыльце ты не забывай.

Махровое, душистое, мягкое, пушистое
Любит воду промокать, где что влажно вытирать.
Что это?

(Полотенце)

Мочалка

Вот раскинулась мочалка,
Ей спины твоей не жалко.
Пенит, мылит, отмывает,

Телу чистоты желает.
Ты с мочалкою дружи,
Где что грязно – ей скажи.
-Грязь на теле?
-Не беда!
Ототрёт всё без труда.

Зубная щётка

Я щётка – хохотушка,
Зубам твоим подружка.
Люблю всё убирать,
Мести и вычищать.

Тюбик с зубной пастой

Здравствуйте, друзья!
Я тюбик.
И совсем я не опасен,
Мятный запах мой прекрасен.
Я не жадный, - говорю.
Пасту всем свою дарю.
Чтоб улыбка засияла белизной,
Вы, ребята, подружитесь и со мной!

Воспитатель: Дети, а сколько раз в день нужно чистить зубы? (Утром и вечером)

А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)
От чего могут заболеть зубы? (Если их не чистить и есть много сладкого)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды; по утрам делать зарядку; заниматься спортом.

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем ещё путешествовать по замечательному городу. Я думаю и Чебурашка понял, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придётся ходить в аптеку за таблетками.