

## **Конспект НОД в подготовительной группе по формированию ЗОЖ детей «Сохрани свое здоровье».**

**Автор : воспитатель высшей категории Шило С.П**

### **Цель:**

1. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. Подводить детей к пониманию необходимости здорового образа жизни.
2. Воспитывать уважительное и доброжелательное отношение детей друг к другу.
3. Продолжать учить самостоятельно следить за своим здоровьем и бережно к нему относиться, заботиться о своём здоровье, беречь его.
4. Продолжать учить правильно питаться. Формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов питания, для чего они нужны человеку.
5. Закреплять представление о том, какие продукты полезны, какие не полезны для организма, о пользе витаминов.
6. Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья, формировать заботливое отношение к здоровью.
7. Прививать любовь к физкультуре и спорту.

### **Предшествующая работа:**

1. Проводились беседы о питании, о полезных продуктах питания, о необходимости и пользе разных продуктов.
2. Беседы о здоровье, о спорте, о пользе физкультуры .
3. Беседы о витаминах и их полезных свойствах, о влиянии витаминов на разные органы человека.
4. Заучивание пословиц и поговорок о еде, о здоровье.
5. Чтение художественной литературы о здоровье, о еде, о гигиене и чистоте тела.
6. Рассматривали строение тела человека.
7. Дидактические игры по теме.

**Материал:** цветок «здоровья»; «чудесный мешочек» с туалетными принадлежностями; мультимедийные средства – 3 картинки: у ребёнка болит зуб, глаз, ухо; электронная зрительная гимнастика; карточки с полезными и не полезными продуктами; красные фломастеры; мяч; аудиозапись «Весёлая зарядка»; шапочки «витамины»; предметы: спортивные принадлежности мяч, скакалки, полезные продукты: фрукты и овощи, предметы ухода за собой: расчёска, зубная паста и щётка, мыло.

### **Ход. 1. Организационный момент.**

Дети заходят в группу, здороваются! Встают около воспитателя.

#### **Физкультминутка.**

Я здороваюсь везде (киваем головой)  
Дома и на улице, (ставим руки на пояс по очереди)  
Даже «Здравствуй» говорю (машем руками, как крылышками)

Я соседней курице,  
Здравствуй, солнце золотое, (лучики вперед)  
Здравствуй, небо голубое, (руки вверх)  
Здравствуй, вольный ветерок, (качаем руками наверху)  
Здравствуй, миленький дружок, (дети поочередно берутся за руки)  
Здравствуй, ночь,  
Здравствуй, день,  
Нам здороваться не лень! (качаем руками внизу)

Воспитатель: Ребята, а когда мы здороваемся, мы что желаем друг другу? (ответы детей – мы желаем здоровья). А что такое, здоровье? (ответы детей – это сила, красота, ум, когда всё получается, когда человек не болеет, весёлый, может всё делать, прыгать, бегать, когда у человека ничего не болит, когда человек улыбается, у него хорошее настроение). А кто, хочет быть здоровым?

Дети: я, я, я...

## **2. Основная часть.**

Вос- ль: Замечательно, я рада, что вы все хотите быть здоровыми. Сегодня мы с вами отправимся в страну «Здоровья». Давайте, покружимся и скажем волшебные слова: «Покружились, покружились и в стране «Здоровья» мы очутились».

Каждый человек может сам себе укрепить здоровье, недаром говорится: «Я здоровье сберегу. Сам себе я помогу». Давайте запомним с вами эти слова.

Воспитатель: А как можно укрепить своё здоровье?

Дети: заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, закаляться, правильно питаться, соблюдать гигиену.

Воспитатель: А каких помощников здоровья, вы знаете? Дети: (труд, сон, солнце, воздух, вода).

Воспитатель: Молодцы. Много вы знаете. Заботиться о своём здоровье нужно каждый день. Давайте начнём с самого утра.

### **Двигательная пауза.**

А теперь поспешим на весёлую зарядку.

С удовольствием мы делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по- порядку.

Весело шагать! Руки поднимать!

Приседать и вставать!

Прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы скакать!

Прыгать, каждый горазд,

Мы подпрыгнем 10 раз!

- Ребята после тренировки попробуйте, крепче ли стали наши мышцы?

Дети слушают музыку, повторяют движения, в соответствии с текстом.

Выполняют движения по тексту.

Молодцы! А сейчас давайте с вами поиграем. Вставайте в круг.

### **Игра «Что полезно для здоровья»**

Воспитатель: Я вам буду задавать вопросы, а вы, что полезно для здоровья – хлопаете, что не полезно для здоровья – молчите.

1. Заниматься физкультурой,
2. Правильно питаться,
3. Хорошо высыпаться,
4. Есть грязными руками,
5. Есть овощи и фрукты
6. Пить Коко – колу,
7. Соблюдать режим дня,
8. Много есть конфет,
9. Закаляться,
10. Не соблюдать гигиену, ходить грязным,
11. Есть полезные продукты,
12. Есть грязные, не мытые овощи и фрукты.

Воспитатель: Ребята, а какие народные мудрости про здоровье вы знаете (половицы и поговорки). Дети рассказывают.

#### **Пословицы и поговорки о здоровье**

1. Здоровье не купишь.
2. Труд здоровью – лень болезнь.
3. Кто долго жуёт, тот долго живёт.
4. Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле.
5. Здоровье тоже золото
6. Здоров будешь – всего добудешь
7. Здоровье близко – ищи его в миске.
8. Чем дольше прожужешь, тем больше проживёшь.
9. Холода не бойся, по пояс мойся.
10. Мойся белее, будешь милее.
11. Смолоду закалиться – на весь век пригодиться
12. Чистая вода - для болезни беда
13. Здоровье – всему голова.
14. Крепок телом – богат делом.
15. В здоровом теле здоровый дух.
16. Никогда не унывай – витамины принимай.
17. Лучше видит тот, кто морковь жуёт.
18. Весёлый смех – здоровью успех.
19. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Воспитатель: Молодцы, ребята! А ещё, чтобы быть здоровым, надо правильно питаться. Садитесь за столы и слушайте внимательно задание.

#### **Д/У «Полезные и не полезные продукты»**

Воспитатель: Ребята, перед вами карточки, на которых нарисованы полезные и не полезные продукты. Вам надо зачеркнуть не полезные продукты красным фломастером.

Дети выполняют задания.

Проверка задания : надо зачеркнуть неполезные продукты такие, как конфеты, торт, чипсы, газированный напиток, хот – док, картошка фри.

Воспитатель: Ребята, что содержится в полезных продуктах? (витамины, минералы, полезные вещества, которые необходимы для здоровья)  
Что содержится в неполезных продуктах? (химические добавки, красители, нет витаминов).

Ребята, вы сказали, что в полезных продуктах содержатся витамины.  
Давайте послушаем, что нам расскажут витамины.

Выходите витамины и расскажите, в каких продуктах вы содержитесь и чем полезны для здоровья?

Выходят дети в шапочках с изображением витаминов А, В, С, Д.

**Витамин «А»**: «Я полезный витамин! Вам друзья, необходим! Расскажу вам, не тая, как полезен я, друзья. Я в морковке и томате, в тыкве, персике, салате. Съешь меня – и подрастёшь, я для зрения хорош!

**Витамин «В»**: «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Рыба, хлеб, яйцо и сыр, мясо, птица и кефир, дрожжи, курага, орехи. Вот для вас секрет успеха! И в горохе – тоже я, много пользы от меня! Буду с вами я дружить, вместе веселее жить. Будем нервы укреплять, прыгать, бегать и играть.

**Витамин «С»**: «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Земляничку ты сорвёшь – в ягоде меня найдёшь. Я в смородине, капусте, в яблоке живу и в луке, я в свекле и я в картошке, в помидоре и горошке!

Витаминная еда даст здоровье навсегда!

**Витамин «Д»**: «Я полезный витамин, вам друзья необходим! Кто морскую рыбу ест – тот силен, как Геркулес! Если рыбий жир полюбишь, силачом – атлетом будешь! Есть в икре я и в желтке, меня найдёшь и в молоке. Ты дружи всегда, везде с витамином славным «Д»!

Воспитатель: Вот, ребята, ешьте продукты богатые витаминами и будете здоровы!

Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду?

Дети: сыр, масло, молоко, фрукты, разные салаты из овощей, творожные запеканки, омлет, компот из фруктов, щи, каши, хлеб и т.д.

Воспитатель: Вот сколько полезных продуктов вы получаете в детском саду. А вы знаете основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется не вкусным?

Дети: это хлеб.

**Игра «Аппетитная карусель»**

Дети встают в круг лицом внутрь. Воспитатель говорит: «Сейчас мы с вами поиграем в игру «Аппетитная карусель». Вы по очереди передаёте мяч и произносите слова, связанные с полезной едой, продуктами. Тот, кто не сможет вспомнить очередное слово в течение 15 секунд – пропускает ход и передаёт мяч следующему игроку. Начинает игру тот, кому я брошу мяч.

Воспитатель: Молодцы!

А теперь поспешим на весёлую зарядку.

**«Весёлая зарядка» под аудиозапись.**

Воспитатель: Как себя чувствуете после зарядки?

Дети: (бодрыми, сильными, весёлыми, зарядка приносит пользу).

Воспитатель: Ребята, чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня.

Скажите, зачем мы спим? Ответы детей (чтобы восстанавливать силы, быть бодрым, здоровым).

Наше здоровье разрушает плохой сон. Когда мы не высыпаемся, нам не хочется ничего делать.

Ребята, а что такое, гигиена? Ответы детей: пользоваться своим носовым платком, полотенцем, расчёской, мыть руки, чистить зубы, мыться, ходить чистым и опрятным.

Воспитатель: Правильно! Ребята, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть (но он очень рано пришёл, в д/с ещё никого не было). Конечно, жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что там лежит?

Дети: Да, хотим!

**Игра «Чудесный мешочек»**

(В мешочке лежат: туалетное мыло, расчёска, зубная паста)

Воспитатель: Я, вам буду загадывать загадки, а отгадки вы найдёте в мешочке. Кто отгадает загадку, находит отгадку в мешочке, достаёт и рассказывает, для чего нужен этот предмет.

1. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (**мыло**).
2. Вот он – тюбик, колпачок, выпускает язычок (**зубная паста**).
3. Зубов много, а ничего не ест (**гребешок**).

Дети отгадывают загадки, находят предметы – отгадки и рассказывают о необходимости соблюдать гигиенические процедуры, т.к. это укрепляет здоровье.

Воспитатель: Ой, какой молодец Мойдодыр! Спасибо ему за такие необходимые предметы.

Ребята, а Мойдодыр оставил нам ещё много полезных предметов, полезных для здоровья. Вы должны рассмотреть их и объединить в группы.

**Дидактическая игра «Подбери предметы»**

Детям предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья ( мяч, скакалка, овощи, фрукты, сыр, мыло, зубная щётка и паста, расчёска) и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

**Игра «Волшебный цветок»**

Ребята, а ещё, Мойдодыр оставил нам волшебный цветок «Здоровья». Но у этого цветка все лепестки опали. Мы с вами должны оживить этот цветок. Лепестки прирастут к серединке цветка только тогда, когда вы отгадаете загадки, а отгадки найдёте среди лепестков цветка.

1. На ночь 2 оконца сами закрываются, а утром эти окна сами открываются (**глаза**).
2. Красные двери в пещере моей, белые звери сидят у дверей, и мясо, и хлеб, всю добычу мою я с радостью белым зверям отдаю (**губы и зубы**).

3. В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет ...(**ухо**).
4. Языка нет, а правду скажет (**зеркало**)
5. На крючке висит, болтается, всяк за него хватается (**полотенце**).
6. Хвостик из кости, а на спинке – щетинка (**зубная щётка**)
7. Резинка Акулина пошла погулять по спинке, и пока она гуляла, спинка розовою стала (**губка**).

Воспитатель: Молодцы, ребята! А теперь встаньте напротив экрана, Мойдодыр приготовил вам задания.

**На экране появляется картинка «У тёти болит зуб»**

Воспитатель: Что изображено на картинке?

Дети: На этой картинке у тёти болит зуб.

Воспитатель: А как вы думаете, почему заболел зуб?

Дети: Много ела сладкого (конфет, леденцов, шоколада), а от этого разрушаются зубы. Не чистила зубы. Мало ела молочных продуктов, овощей и фруктов.

Воспитатель: А что же нужно делать, чтобы зубы не болели, и улыбка была белоснежная?

Дети: Нужно 2 раза в день чистить зубы, после еды полоскать рот водой, есть морковь, капусту, яблоки, молочные продукты.

**Дети рассматривают картинку «У девочки болит ухо».**

Воспитатель: Почему заболело ухо у девочки?

Дети: Девочка гуляла зимой в шапке, где открыты уши. Уколола ухо острым предметом, в ухо попала вода или инфекция, заболело от сильного шума.

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы уши не болели?

Дети: Ходить в головном уборе с закрытыми ушами, не ковырять уши острыми предметами, ничего не засовывать в уши, беречь уши от громкого шума.

**Дети рассматривают картинку «У мальчика болит глаз»**

Воспитатель: Как вы думаете, почему заболел глаз у мальчика?

Дети: Много смотрел телевизор или играл в компьютер, тер глаз грязными руками, что то или чем - то попал в глаз, попала в глаз инфекция.

Воспитатель: Как беречь глаза?

Дети: Нельзя близко и долго смотреть телевизор и компьютер, книгу надо читать при свете и на расстоянии, нельзя тереть глаза грязными руками, попадать в глаз острыми предметами, нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель: Молодцы ребята, справились с заданиями Мойдодыра. А скажите мне, как надо ухаживать за руками и ногтями?

Дети: хорошо мыть руки с мылом, подстригать ногти, смазывать руки кремом.

Воспитатель: А когда надо мыть руки?

Дети: после туалета; перед едой; после еды, если руки испачкались; после поездки в транспорте; после магазина, после денег; после общения с животными.

Воспитатель: Правильно ребята! А ещё укрепляет здоровье закаливание. Какие же способы закаливания вы знаете? Как же можно закалить свой организм?

Все, кто хочет быть **здоров**,  
Закаляйтесь вы со мной.  
Утром бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий,  
На ночь окна открывать,  
Ноги мыть водой холодной.  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.

Дети: принимать прохладный душ, ходить в бассейн, бегать по траве босиком, плавать в реке, в море - летом; много гулять, кататься на велосипеде, на лыжах, на коньках, на санках, ледянках.

- Правда не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Я вас сейчас научу. Садитесь на коврик поудобнее и повторяйте за мной.

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрём, ладошки держим *«козырьком»*.

*«Вилку»* пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем да-да-да, нам простуда не страшна. Дети садятся на коврик.

Самомассаж.

Повторяют движения.

Поглаживают ладонями шею сверху вниз.

Указательными пальцами растирают крылья носа.

Прикладываем ко лбу ладони *«козырьком»* и растирают его движениями в стороны- вместе.

Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами.

Потирают ладошки друг о друга.

Воспитатель: Ребята, вы сегодня много узнали и рассказали о здоровье, и я вижу, что вы все здоровые, красивые, весёлые, радостные, с улыбкой на лице. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может нам принести здоровье? Дети: нет.

Воспитатель: Конечно, нет! Давайте же подарим друг другу и гостям свои улыбки и хорошее настроение. Доброго всем здоровья!

Ребята, не забывайте делать всё, о чём мы сегодня с вами говорили и тогда будете здоровыми.

А за то, что вы сегодня были все молодцы, справились со всеми заданиями А сейчас давайте скажем: «Покружились, покружились и в д/с мы очутились!»