

Конспект НОД «Мое здоровье, в моих руках!»
Старшая группа.
Декабрь 2020 год.

Задачи.

Развивающие:

- развивать внимание, память, воображение, представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни;
- продолжать развивать познавательные процессы, мыслительную активность;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;

Обучающие:

- формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, питания, соблюдения гигиены;
- продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью;
- содействовать умению подвергать самоанализу индивидуальный опыт поведения;
- закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека.

Воспитательные:

- воспитывать у детей правильное отношение к здоровью;
- создать психологический комфорт, положительный эмоциональный настрой;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Ход НОД.

Инструктор. Ребята, здравствуйте! А знаете, вы ведь не только поздоровались, вы подарили мне и своим друзьям частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это – значит, здоровья желаю. Сегодня я хотела бы поговорить на очень важную тему о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье?

Сейчас я расскажу вам старую легенду (звучит музыка).

Давным – давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали думать, каким должен быть человек. Один бог сказал: «человек должен быть сильным». Другой сказал «человек должен быть умным». Третий сказал: «человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так «если все это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самом человеке».

Так и живет человек, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов, а здоровье- то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас.

Чтобы быть здоровым, нужно помнить о важных вещах, которые помогают быть здоровыми.

Первое правило здоровья – это правильное питание. Я хочу узнать, что вам известно о полезных и вредных продуктах?

Игра: «Да или нет!»

Каша – вкусная еда?
Это нам полезно?
Лук зелёный иногда,
Нам полезен, дети?
В луже грязная вода,
Нам полезна иногда?
Щи – отличная еда!
Это нам полезно?
Мухоморный суп всегда,
Нам полезен, дети?
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно?
Грязных ягод иногда,
Съесть полезно, дети?
Овощей растёт гряда,
Овощи полезны?
Съесть мешок большой конфет,
Это вредно, дети?
Лишь полезная еда,
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы?

Презентация «Витамины».

Дети читают стихи:

1.Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
И сок морковный пьёт.

2.Очень важен спозаранку
Есть на завтраки овсянку,
Черный хлеб полезен нам,
По утрам и вечерам!

3. От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше есть лимон,
Даже если кислый он!

Инструктор. Второе правило здоровья – это занятия физкультурой!

4. Со спортом нужно подружиться.
Всем тем, кто с ним еще не дружен.
Поможет вам он всем взбодриться,
Он для здоровья очень нужен!

Веселая разминка.

У меня есть голова,
Направо – раз, налево – два!
Она сидит на крепкой шее,
Повертели – повертели.
Затем туловище идет,
Наклон назад, наклон вперед,
Поворот – поворот.
Умелые руки есть у меня,
раз-два, раз-два!
Ноги нам нужны, чтоб бегать,
Прыгать, приседать, стоять!
Вот какое мое тело!
С ним все сделаю на «пять»!

Инструктор. А теперь пора вспомнить о гигиене. Что такое гигиена?
Чистота очень важна, ведь недаром говорят: «Чистота – залог здоровья»
Чтобы успешно бороться с микробами и грязью, нам нужны помощники.
А какие, вы должны сами отгадать.

*Гладкое, душистое, моет чисто – чисто! (*Мыло.*)

*Ускользает, как живое, но не выпущу его,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится! (*Мыло.*)

*Чтобы сделать нам прическу, нужно всем иметь...(*расческу*)!

*Костяная спинка, жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит, и усердно служит! (*Зубная щётка.*)

*До чего ж приятно это – дождик тёплый подогретый,
На полу не видно луж. Все ребята любят...(*душ*)!

*Там, где ручки не осияют, не домоют, не домылят,
На себя я труд беру: пятки, локти с мылом тру! (*Мочалка.*)

*Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос! (*Носовой платок.*)

*Глаза я крепко закрываю, в голову его втираю,

А потом водой его смываю,
Это средство для волос может даже быть без слёз! (*Шампунь.*)
*Мягкое, пушистое, беленькое, чистое!
В душ его возьму с собой, буду чистой и сухой! (*Полотенце.*)

Игра – эстафета: «Наши помощники».

(Дети выбирают из предложенных предметов, те, что нужны для гигиены.)

Инструктор. А еще ребята, мне хочется напомнить вам о режиме дня. А что такое режим? Кто подскажет?

Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна. Во время сна ваш организм отдыхает, а просыпаясь, вы чувствуете себя бодрыми, веселыми, а значит – здоровыми! Затем, вы вовремя уходите домой. Режим дня помогает быть дисциплинированным и укрепляет наше здоровье.

Благодаря режиму все дела делаются вовремя. Но люди должны не только думать о делах, но и отдыхать. Отдыхать нужно обязательно, иначе мы устанем и не сможем работать, заниматься спортом, гулять и можем даже заболеть. Поэтому отдых нужен всегда, а активный отдых поднимает настроение!

Игра – эстафета: «Перенеси мячи».

Игра – эстафета: «Шустрик».

Игра – эстафета: «Кто быстрее?».

Инструктор. На этом наша встреча подошла к концу. Вы сегодня узнали много нового и полезного.

Что же нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы.)

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго- долго будут жить.

И, запомним, что здоровье

В магазине не купить.

Здоровья вам!

