

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Весёлые нотки » городского округа Тольятти

Конспект НОД по здоровьесбережению в старшей группе № 6 «Непоседы»

Составила: воспитатель Леонтьева Н.В.

2019 г.

Цель: развивать у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи: уточнять представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; конкретизировать знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Закрепить понятия детей о выполнении правил здорового образа жизни: о режиме дня, о правильном и полезном питании, о сне, о прогулках, о гигиене, о занятиях физической культурой и спортом. Расширять познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Формировать у детей навыки заботиться о своем здоровье.

Оборудование: сюжетные картинки, «корзинки здоровья», картинки с изображением продуктов питания, ёмкость с водой, трубочки и баночки по количеству детей.

Ход НОД

Воспитатель: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»?

Правильно, слово здоровье похоже на слово «здравствуй».

Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья.

Давайте и мы поздороваемся друг с другом ещё раз и это сделаем сегодня необычно, в стихах:

Здравствуй солнце золотое,
Здравствуй небо голубое,
Здравствуй матушка земля
Здравствуйте мои друзья!

После таких красивых стихов, настроение у всех улучшилось, и мы можем теперь немного потрудиться, согласны? Подумайте и скажите, что для вас лучше болеть или быть здоровыми?

Да, я с вами соглашусь, что ощущать себя здоровыми, бодрым и весёлым намного лучше, чем болеть!

А как вы думаете, что значит быть здоровым? Что необходимо человеку чтобы быть здоровым? Что такое здоровье? (*ответы детей*)

(Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается).

Воспитатель: Вы хотите быть здоровыми? (*ответы детей*)

Воспитатель: Тогда я предлагаю вам совершить сегодня путешествие в страну здоровья. Чтобы там очутиться, нам придётся вспомнить всё то, что мы знаем и умеем. Но сначала нам нужно ознакомиться с маршрутом нашего путешествия. Детям предлагается карта на которой изображен маршрут по Стране Здоровья, на нем стрелками обозначен путь и семь пунктов-остановок, которые предварительно закрыты бумагой, по мере путешествия и отгадывания сердечек здоровья, закрытые части (изображение сердечка здоровья) будут открываться.

Ну что, вы готовы совершить путешествие?

А на чем можно пуститься в путешествие?

«Машине, поезде, автобусе...»

А мы полетим на облаках. Готовы!

Ну, тогда, в путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь? (клип. мультфильма: «Облака»).

Педагог превращается в королеву Страны Здоровья.

Воспитатель: Ребята, вот мы и в стране, где все жители никогда не болеют. Смотрите, что это такое? (*обращает внимание детей на стенд, предварительно занавешенный*

тканью, открывается стенд, на нем закреплены сюжетные картинки о здоровом образе жизни).

Воспитатель: «А как вы полагаете, кто живет в Стране Здоровья?»

(Здесь живут люди, которые не болеют).

Воспитатель: Что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми? (ответы детей)

Воспитатель подводит итог: «Правильно это значит нужно заниматься физкультурой, быть аккуратным, опрятным, соблюдать правила гигиены, делать зарядку, соблюдать режим дня, правильно питаться чистить зубы, гулять».

Ведь недаром говорится:

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Воспитатель просит детей пояснить, как они понимают эту поговорку, ответы детей.

Воспитатель: «Ой, посмотрите какой чудесный мешочек, давайте посмотрим, что там лежит».

Волшебный мешочек предлагает нам разгадать загадки.

Слушаем внимательно!

Должен быть всегда в кармане

У Надюши, Бори, Тани,

Тети Веры, дяди Пети

И у всех людей на свете.

Без него никак нельзя!

Надо брать с собой, друзья,

В театр, парк иль на каток

Чистый... (носовой платок)

Для чего нужен носовой платок? (Прикрывать рот при чихании и кашле, вытирать нос.) А у вас есть носовой платок? Носовой платок должен быть у каждого. Пользуйтесь им всегда, следите, чтобы он был чистым. А можно передавать свой платок детям, друзьям? (Нет). Почему? Правильно, носовой платок должен быть только вашим, личным.

Слушайте следующую загадку.

2. Не люблю грязнуль, нерях,

Грязных шортиков, рубах.

Чтоб без сажи были лица,

Предлагаю всем умыться.

А чтоб тело чистым было,

Вам поможет в этом ... (мыло)

3. На себя я труд беру:

Вместе с мылом и водой,

Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко,

Разотру вас,

Я - ...(мочалкой)

4. Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою - Что это такое? (полотенце)

Для чего нужно мыло, мочалка, а полотенце. (Чтобы мыться, а полотенце, чтобы вытираться). Когда мы умываемся? (Когда испачкались, после прогулки, перед едой,

после сна). Можно давать свою мочалку, своё полотенце друзьям? (Нет). Мочалка и полотенце должны быть только вашим.

5. Очень много в ней зубов,
Но характер не суров.
Зубы, чтобы не кусать,
А красиво расчесать.
Эта с зубьями полоска,
Называется ... (расческа).

А для чего нужна расчёска? (Расчёсывать волосы.) Ежедневно расчёсывайте волосы. А свою расчёску можно дать подружке? (Нет). Расчёска тоже должна быть у каждого своя.

6. По утрам и вечерам
Чистит зубы пастой нам (зубная щетка).

А сколько раз в день необходимо чистить зубы? (2 раза, утром и вечером после еды). А вы знаете, что зубная щетка тоже должна индивидуальная, быть у каждого своя? (Да.) Почему? Как вы думаете? И ещё надеюсь вы все меняете свою зубную щетку один раз в месяц и конечно чистите зубы специальной детской пастой.

Назовите предметы личной гигиены. (Ответы детей).

Молодцы, ребята, вы назвали предметы личной гигиены, вспомнили правила гигиены, выполнение которых очень важно для сохранения и укрепления здоровья. Навыки опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованы не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. С такими людьми общаться очень приятно, эти полезные привычки приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

Дети садятся.

Воспитатель: итак, **первое сердечко здоровья** – это чистота своего тела - **гигиена**. **На карте маршрута открывается первое изображение сердечка здоровья.**

Воспитатель: продолжаем наше путешествие.

А теперь послушайте ещё одну загадку:

«Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,
Я только здоровее, ребята, становлюсь»,

Дети: - Закаливание.

Воспитатель: - «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься».

Как вы ребята можете объяснить смысл этой пословицы?

Воспитатель: «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

Есть много видов закаливания, давайте их вспомним.

Ответы дети:

- Обливание под душем;
- Умывание прохладной водой;
- Полоскание горла;
- Бег в прохладном помещении;
- Воздушные ванны;
- Солнечные ванны;

- Ходьба по массажным дорожкам.

Очень полезно ходить по этим дорожкам, так как они добавляют здоровья, если по ним ходить босиком. У нас на подошве ног много биологически активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов нашего организма, когда мы на них воздействуем, способствуем улучшению работы всего организма.

Воспитатель: - как вы думаете, зачем людям закаляться?

(Ответы детей - закалённый человек меньше болеет, легче переносит заболевания, у него всегда хорошее самочувствие)

Воспитатель: - какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы приучить свой организм сопротивляться вредным условиям внешней среды, быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Мы с вами тоже закаляемся, как мы это делаем. *(Вспоминаем с детьми про гимнастику после сна, босоножье, дорожки здоровья, солнечные ванны на прогулке, умывание комнатной водой).*

Теперь вы знаете название **второго сердечка здоровья – закаливание!**

На карте маршрута открывается второе изображение сердечка здоровья.

Воспитатель: «А чтобы узнать, как называется **третье сердечко** нашего здоровья, мы проведем эксперимент».

Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

Дети: ничего нет.

Воспитатель: сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. *(Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).*

Воспитатель: Что за невидимка сидел в трубочке?

Дети: воздух.

Воспитатель: правильно дети, а для чего нужен воздух?

Ребенок читает стихотворение:

«Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет,
Дышат птицы и цветы,
Дышит он, и я, и ты».

Воспитатель: «Ребята, я предлагаю, проверить, так ли это? Вот, что мы для этого сделаем, сейчас вы сделаете глубокий вдох и закроете рот и нос ладошками *(дети выполняют задание воспитателя)*.

Воспитатель: Что вы ощутили? Почему не смогли долго быть без воздуха?
(Суждение детей).

Воспитатель: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «*Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибем*».

Воспитатель: Воздух богат кислородом. Он необходим всему живому на нашей планете: людям, животным, растениям, птицам, насекомым.

Так как же называется **третье сердечко здоровья**, которое необходимо человеку, и всему живому на земле?

Дети: **Воздух.**

На карте маршрута открывается третье изображение сердечка здоровья.

Воспитатель: ну что ж наш путь продолжается! Следуем дальше по нашему маршруту и впереди у нас ещё много интересных открытий!

Воспитатель загадывает загадку

«Мама сказки мне читает
Крепкий сон мой охраняет!
Следует ребята знать
Нужно всем подольше спать!»

Четвёртое сердечко - это дневной сон».

На карте маршрута открывается четвертое изображение сердечка здоровья.

Воспитатель: Пятое сердечко нашего здоровья – это физические упражнения.

Воспитатель: Давайте, дети, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

(суждение детей)

Воспитатель: а вы сами выполняете физические упражнения?

Где и когда? (суждение детей)

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

«Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Спорту скажем дружно: «Да!»

Физкультминутка:

Дети встают кругом, со словами идет по кругу: « Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг, стой на месте, дружно вместе сделаем вот так ... (ребенок показывает физическое упражнение, остальные дети повторяют, игра повторяется, но упражнение показывает следующий ребенок).

На карте маршрута открывается пятое изображение сердечка здоровья.

Сели.

Воспитатель: Ребята, смотрите кто к нам пришел? К нам в гости пришёл Антошка, но он очень расстроен, потому, что мама не разрешает ему весь день кушать мороженое, конфеты и пить лимонад, а следит за его режимом питания, чтобы он кушал по часам, ел не только сладкое, но и суп, и гречневую кашу с котлетой, и фрукты, и овощи и многие другие продукты питания. Так как мы с вами питаемся в нашем детском саду.

Как вы думаете, прав ли Антошка, что обижается на маму или не прав? (ответы детей: нет, не прав)

Воспитатель: А для того, чтобы Антошка понял, почему он не прав, давайте расскажем ему, как надо правильно питаться, зачем надо соблюдать режим питания? (ответы детей).

А все ли еда помогает нам расти сильными и здоровыми? (нет, только полезная).

Воспитатель: Антошка, а ты знаешь, какие продукты полезные для нашего организма? (Нет, не знаю.)

Дидактическая игра «Еда: полезная и вредная»

Я предлагаю вам разложить по корзинкам полезные и вредные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания (овощи, конфеты, фрукты,

чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного и вредного продукта и разложит по корзинкам.

Воспитатель по мере раскладывания детьми картинок с изображениями продуктов питания по корзинкам дает пояснения, чем тот или иной продукт полезен или наоборот вреден для нашего организма.

Воспитатель: Наш организм должен получать с пищей все, что ему необходимо для жизни, поэтому, нам надо регулярно кушать разнообразную пищу и пить воду, и вот ещё одно **сердечко это - правильное питание.**

На карте маршрута открывается шестое изображение сердечка здоровья.

Воспитатель предлагает сыграть еще в одну игру с гостем

Дидактическая игра с Антошкой. «Отгадай загадку про витамины и найди их».

Воспитатель загадывает загадки, по мере их отгадывания дети находят карточку с изображением отгадки и складывают их на разнос с надписью: «ВИТАМИНЫ»

Там на грядке вырос куст,
Слышно только хруст, да хруст.

В щах, в солянке густо -
Это я. (*капуста*).

Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят
Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (*ягоды*)

Витамин С - укрепляет иммунитет. В каких продуктах он содержится: (дети отгадывают загадки и подбирают карточки отгадки, а ещё, витамина "С" много (*дети рассматривают карточки и называют*) в: чёрной смородине, красном перце и шиповнике, цитрусовых.

Красный спрятан корешок
Сверху виден лишь вершок,
А подцепишь ловко
И в руках. (*морковка*).

Витамин А - помогает сохранить хорошее зрение, красивые волосы и здоровые зубы. В каких продуктах он содержится? (дети отгадывают загадки и подбирают карточки отгадки, а ещё, витамина "А" много (*дети рассматривают карточки и называют*) в: в абрикосе и шиповнике.

Плаваю под мостиком
И виляю хвостиком.
По земле не хожу.
Рот есть, да не говорю. (*рыба*)
Жидкое, а не вода,
Белое, а не снег. (*молоко*)

Витамин D - появляется в коже человека под действием солнечных лучей, влияет на развитие костной системы, делает наши кости крепкими. В каких продуктах он содержится? (дети отгадывают загадки и подбирают карточки отгадки, а ещё, витамина "D" много (*дети рассматривают карточки и называют*) в: рыбьем жире и сливочном масле.

Мягкий, пышный и душистый,
Он и черный, он и белый,
А бывает пригорелый. (*хлеб*)

Витамин В – снимает усталость и помогает работе сердца и сосудов. В каких продуктах он содержится? (дети отгадывают загадки и подбирают карточки отгадки, а ещё, витамина "В" много (*дети рассматривают карточки и называют*) в кашах и семечках.

Воспитатель: Все загадки отгаданы, смотрите, какой получился большой набор витаминов на нашем столе!

Итак, **седьмое сердечко здоровья — это правильная и здоровая пища с витаминами.**

На карте маршрута открывается седьмое изображение сердечка здоровья.

Воспитатель: Ребята, Антошка вам очень благодарен за то, что вы так много рассказали ему о полезных продуктах, сегодня он узнал много для себя полезного, необходимого для своего здоровья, ему очень понравилось вместе с вами путешествовать по Стране Здоровья, отгадывать загадки и собирать витаминный стол!. Он даже пообещал слушаться маму и каждый день кушать суп, кашу и пить молоко, чтобы расти сильным и здоровым! А теперь пришло время попрощаться с Антошкой, давай скажем ему До свидания! (*Герой уходит*)

Воспитатель: *обращает внимание детей на карту с маршрутом их путешествия, путешествие подошло к концу, нужно подвести итог.*

А вам понравилось наше путешествие? (*ответы детей*)

А что понравилось и запомнилось больше всего? (*ответы детей*)

Давайте вспомним все сердечки здоровья, а лучше нарисуем. А нарисовать я вам предлагаю так: вот я приготовила для вас такой плакат (на большом затонированном ватмане посередине нарисован, улыбающийся ребенок по кругу от него расположены семь контуров сердечек, внутри этого контура, будут изображения детей), и я вам предлагаю в сердечке здоровья нарисовать, что оно обозначает. Вспоминаем сердечки здоровья:

- 1. Первое сердечко здоровья - это чистота своего тела – гигиена;**
- 2. Второе сердечко здоровья - закаливание;**
- 3. Третье сердечко здоровья - воздух;**
- 4. Четвёртое сердечко здоровья - дневной сон;**
- 5. Пятое сердечко здоровья - физические упражнения;**
- 6. Шестое сердечко здоровья - правильное питание;**
- 7. Седьмое сердечко здоровья - правильная и здоровая пища с витаминами.**

Дети приступают к изготовлению плаката, предварительно обговорив, кто, что будет рисовать.

Занятие заканчивается изготовлением плаката, детям предлагается придумать название плакату и повесить его для обозрения родителей, чтобы в конце дня дети могли поделиться своими впечатлениями о путешествии в Страну Здоровья и рассказать своим родственникам, какое замечательное путешествие они совершили.

Воспитатель, королева Страны Здоровья, прощается с детьми и угощает их фруктами.