МАДОУ «Детский сад №55» с. Алакуртти.
Конспект НОД по ЗОЖ «Где прячется здоровье?»

Старшая группа.

Подготовила и провела:

инструктором по физической

культуре Форостянко

Марина Александровна

2018 год.

Образовательная область: физическое развитие.

Интеграция с областями: социально-коммуникативное, физическое, речевое, познавательное, художественно эстетическое.

Цель: вызывать у детей желание заботиться о своем **здоровье**.

Задачи:

Систематизировать представления детей о человеке, **здоровье**, способах его сохранения и **здоровом образе жизни**.

Закрепить представления детей о значимости режима дня, о том какая еда полезна, какая вредна для организма.

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

Воспитывать у детей желание заботится о своем **здоровье**, стремление вести **здоровый образ жизни**.

Материалы и оборудования: мультимедийная установка, проектор, ноутбук, презентация, бутылочка, емкость с водой, листки с заданием, цветные карандаши.

Ход занятия

Дети стоят на ковре. Воспитатель обращает внимание на пришедших гостей.

Инструктор: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте **поздороваемся с ними**. (Дети говорят: *«Здравствуйте»*)

Инструктор: Знаете, вы ведь не просто **поздоровались**, вы подарили друг другу частичку **здоровья**, потому, что вы сказали: *«Здравствуйте»*.

Это - значит **здоровье желаю**.

Здравствуйте! - Ты скажешь человеку.

Здравствуй! - Улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку

И **здоровым будет много лет**.

Инструктор: Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему - о **здоровье**. Как вы думаете, что такое **здоровье**?

(ответы детей)

Здоровье – это бесценный дар, который получает человек при рождении.

Ребята, я сейчас вам расскажу одну старую легенду.

(звучит спокойная лирическая музыка)

Инструктор: Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал:

- Человек должен быть сильным.

Другой сказал:

- Человек должен быть умным.

А третий сказал:

- Человек должен быть **здоровым**.

«Если все это будет у человека, он будет подобен нам»-подумали Боги.

И решили они спрятать главное, что есть у человека - **здоровье**. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Один предложил спрятать **здоровье** в глубокое синее море, другой – на высокие горы. А третий бог сказал: *«**Здоровье** надо спрятать в самого человека»*.

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое **здоровье**, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

Инструктор: Значит, **здоровье – то оказывается**, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. **Здоровье – это сила**, хорошее настроение, когда все у нас получается. Я открою вам маленький секрет – наше **здоровье** можно сравнить с цветком, у которого много лепестков. Давайте посмотрим эти лепестки.

Инструктор: Первый лепесток – это СИЛА. *(Открываю первый лепесток)*

Я приглашаю вас на разминку.

Сделаем разминку – держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, влево, вправо, поворот.

Руки вверх, поднять прямые. Вот высокие какие!

Еще выше потянулись, вправо-влево повернулись.

А теперь танцует таз. Посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражнением поднимаем настроение.

Дальше будем приседать – дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячики весь день.

Инструктор: Посмотрите, сколько сил стало в ваших руках! Сразу видно – силушки прибавилось. Дети, какие мышцы стали у вас? *(Крепкие и сильные)*.

А настроение? *(Бодрое, веселое)*. Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой? *(Чтобы не болеть, быть* ***здоровым)***.

Правильно, ребята. А чтобы сила была, надо заниматься спортом.

2 лепесток – это СПОРТ.

Ребята, посмотрите, какие виды спорта вы узнали? *(показ слайдов)*

- Молодцы, много видов спорта назвали.

А теперь давайте поиграем. Я называю вид спорта, а вы изображаете действие: 1. Бокс. 2. Футбол. 3. Плавание. 4. Лыжный спорт.

- Молодцы, поиграли.

- В мире нет рецепта лучше. Будь со спортом неразлучен. Очень важен спорт для всех. Он – **здоровье и успех**. Помните об этом, ребята.

3 лепесток - ВОЗДУХ.

Инструктор: Чтобы узнать, как называется третий лепесток нашего **здоровья**, я покажу вам фокус. *(Проводится эксперимент)*.

Инструктор: Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети: Ничего нет.

Инструктор: Сейчас мы увидим, кто там **прячется**. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. *(Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки)*.

Инструктор: Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

Инструктор: Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Инструктор: Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.
(выполняем дыхательные упражнения).

1. *«Подышим одной ноздрей»*. Правую ноздрю закрываем указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую сделать тихий выдох. *(3 раза)*.

2. *«Одуванчик»* - поставить руку перед собой. Сделать вдох через нос и длительный выдох через рот *«подули на одуванчик»*.

- Скажите, почему мы выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т. д.

Инструктор: Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух. А где еще мы можем брать кислород? *(ответы детей)*

Правильно, гуляя по свежему воздуху, в парке, в лесу. Прогулки очень полезны! Так как же называется третий лепесток **здоровья**?

Дети: Свежий Воздух.

*(Открываю третий лучик **здоровья**)*

4 –лепесток ЧАСЫ.

Инструктор: Четвертый лепесток открываю, ничего не понимаю. Дети, что это?

Дети: часы.

Инструктор: Ребята, как вы думаете, зачем нам нужны часы? *(суждение детей)*

Часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Инструктор: Дети, как вы думаете, что такое режим? *(суждение детей)*

Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня. Часы показывают время выполнения режима дня.

Режим дня помогает укреплять **здоровье**, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания.

Инструктор: А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется *«Утро, день, вечер, ночь»* Ребята выходят по двое к доске, и по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня.

Инструктор: Дети, значит, как называется четвертый лучик **здоровья**?

Дети: Режим дня. *(Открываю четвертый лучик)*

5 – лепесток ЗАКАЛИВАНИЕ.

Как вы думаете, для чего люди закаляются? *(чтобы быть **здоровыми**, не болеть….)*

- А как мы с вами закаляемся? (ответы детей: летом принимаем солнечные ванны, моем ноги прохладной водой, закаляемся воздухом, прогулка).

- Какие молодцы! Знаете, что люди на всей земле закаляются, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным влияниям, научить быть его сильным, а значит выносливым и **здоровым**.

6 – лепесток ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Чтоб **здоровым оставаться**, нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты.

– Что значит правильно питаться? *(Есть не только вкусную пищу, но и полезную)*.

– Какие полезные продукты вы знаете? *(Хлеб, молоко, мясо, овощи, фрукты и др.)*

Воспитатель раздает детям листы с творческим заданием *«Полезные и вредные продукты»*. Дети обводят полезные продукты в круг, вредные – зачеркивают. Рассказывают, почему так выполнили задание.

Инструктор: Седьмой лепесток – хорошее настроение.

Проводится релаксация *(сидя на паласе)* под музыку.

- Посмотрите, наш цветочек улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли спрятанное богами **здоровье**. Главная наша задача – сберечь его. Закройте глаза. Представьте, что вы сидите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекочет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните рук вверх, вдохните и откройте глаза на счет три.

- Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лепестки **здоровья на солнце**.

Инструктор: Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? О чем мы сегодня говорили? *(Ответы детей)*

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, то будете **здоровыми**.

ВСЕМ СПАСИБО!

Правильное питание
часы
воздух
СИЛА
закаливание
спорт
Хорошее настроение

Режим
Дня
Полезные
Вредные продукты
GUCCI

КАЛЕНДА
Basketball

РОССИЯ

GUCCI