

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
НИЖНЕСЕРГИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МКДОУ детский сад № 63 г. Михайловска

Конспект

На тему: « Сохрани своё здоровье сам».

(старшая группа)

Составил: воспитатель Дайбова О.Б.

Конспект НОД с детьми старшего дошкольного возраста.

Тема: « Сохрани своё здоровье сам».

Цель: развивать интерес детей заботиться о своем здоровье.

Задачи:

Совершенствовать навыки самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы самооздоровления.

Развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни, любознательность.

Прививать любовь к физическим упражнениям, массажу.

Предварительная работа:

- Беседы о здоровом образе жизни;
- Рассматривание иллюстраций по теме;
- Разгадывание загадок о здоровье;
- Настольные и дидактические игры. «Собери картинку», «Что лишнее?»;

Оборудование:

- Макет солнца;
- Плакаты с изображением ;
- Картинки с изображением: гигиены, силага, продукты, закаливание, режим дня, хорошее настроение.
- Корзины, муляжи продуктов;
- Салфетки;
- Альбомные листы, гуашь, губки;

Ход НОД.

- Собирайтесь дети в круг,

Я твой друг и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

-Ребята посмотрите к нам сегодня пришли гости, давайте поздороваемся с душой и сердцем.

- Здравствуйте!

-А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте» что значит, здоровья желаю.

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в страну «Неболейка», где поговорим с вами о здоровье. Скажите , кто хочет быть здоровым? Конечно, все хотят!

- Быть здоровым это значит каким...? (Веселым, бодрым, жизнерадостным, сильным, активным).

- Верно это когда не болеешь, растешь, когда у тебя хорошее настроение, когда можно гулять на улице, когда у тебя есть силы и многое можешь сделать.

-Ребят, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.

Давайте повторим все вместе эти слова.

- Сегодня мы с вами узнаем: «Как мы можем сохранить и укрепить свое здоровье?»

Но прежде чем мы узнаем «Как мы можем сохранить и укрепить свое здоровье?» я предлагаю вам послушать старую легенду о здоровье узнать, где оно прячется.

«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». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, 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 самого человека».

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

- Ребята где оказывается, прячется здоровье? (В человеке)

- Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе в каждом из вас.

- Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков.(воспитатель приклеивает центр солнышка на доску) Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. И чтоб солнышко светило как можно ярче нужно как можно больше лучиков, так и нашему организму, чтобы быть здоровым нужно как можно больше позитивных и полезных лучиков. И сегодня мы постараемся, чтобы наше солнышко засветило ярко, и подарило нам здоровье.

Звук волшебной палочки

- Ребята, посмотрите какой красочный сундучок стоит а давайте его откроем и посмотрим что там лежит!(подходят к сундучку и открывают).

- Ребята здесь лежат для нас задания, когда мы их выполним, мы сможем узнать название Первого лучика сохранения и укрепления здоровья?»

- Для того чтобы выполнить первое задание я предлагаю подойти к столам. (рисуют стоя)

1 Задание.

Рисование акварелью по воску

«Предметы личной гигиены».

Перед вами листы бумаги но они не простые в них спрятана отгадка, но чтобы ее увидеть нужно при помощи губки закрасить лист гуашью.

- Напомните как правильно мы делаем!(обмакиваем в гуашь губку и закрашиваем весь лист слева на право).

(по окончанию работы вытираем руки влажными салфетками и кладут салфетки в корзинку для мусора)

Какая отгадка у тебя? (спрашиваю каждого)

- Для чего мыло?
- Для чего расческа, зубная паста, зубная щетка, полотенце, носовой платок
- Ребята что вы можете сказать про эти вещи одним словом? - Что это за предметы? (Вывешивается плакат «Предметы личной гигиены»)
- А для чего они нам нужны?
- Почему мы после прогулки моем руки с мылом?
- Полотенце у нас общее или у каждого свое? Почему?
- Что в них общего? (Они личные и всегда должны быть чистыми)
- Для чего они должны быть чистые? (чтобы не заразиться простудой, инфекцией и т.д.).

- молодцы правильно! И так как же мы назовем наш лучик?

Первый лучик «Гигиена»(на доску вывешивается первый лучик)

- Ребята посмотрите на картинку, что вы можете сказать об этом человеке? (сильный, крепкий, здоровый)
- А что бы стать таким же сильным чем мы должны с вами заниматься? (спортом, тренироваться в спортзале, бегать, заниматься физкультурой)
- Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте мы с вами тоже сделаем зарядку

Музыкальное сопровождение зарядки.

- А как нам помогает зарядка накачивать мышцы?(мы делаем приседания, упражнения для рук).
- А где мы каждый день делаем зарядку? (в детском саду если мы каждый день будем делать зарядку мы станем такими же сильными и здоровыми)
- И мы уверенно можем сказать, что занятие физкультурой помогает нам сохранить здоровье!!!
- Таким образом, **второй наш лучик** называется **«Занятие физкультурой»**.
- Но этого недостаточно чтоб оставаться здоровым. Чтоб узнать еще, как мы можем сохранить свое здоровье, предлагаю вам отправиться за продуктами в магазин, но не просто наполнить корзинки продуктами, а рассортировать какие полезные, а какие нет.

Предлагаю пройти в магазин.

- Посмотрите сколько много продуктов, наверное, они такие вкусные? Всегда ли продукты могут быть вкусными и полезными? (не все продукты полезны для нашего организма).
- Вот сейчас мы и узнаем, как хорошо вы знаете какие продукты полезные, а какие нет!

Игра «Полезно или нет?»

На столе лежат продукты питания, дети должны распределить продукты по двум корзинкам в одну корзинку девочки набирают вредные продукты, а в другую мальчики полезные продукты. Также на столе есть игрушки.

(Воспитатель проверяет, и вместе делают обобщение)

- Почему вредно кушать чипсы, кока-кола, конфеты? (будет болеть живот, зубы, они вредны для организма, могут вызвать отравление)

- Почему полезно молоко, овощи, фрукты? (Полезные продукты (*овощи, фрукты, каши, мясо и др.*) снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться и играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами).

- Что такое витамины?

(Витамины – такие вещества, которые нужны нашему организму чтобы быть здоровыми, если их в пище мало человек болеет, становится вялым, грустным, слабым.)

- Какой продукт содержит витамин А, Б, С, Д?

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе. Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды.

Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке. Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

- А почему вы не взяли игрушки в корзину? (потому что они не съедобные ими мы играем)

- Чтобы сохранить наше здоровье, что мы должны делать? (Правильно питаться)

- И третий наш лучик мы назовем «Правильное питание»

- Ребята, а следующий лучик здоровья у нас прячется под салфеткой.

- Пусть наши ручки сами отгадают, что лежит под салфеткой.

Варианты ответов (снег лед).

Я предлагаю вам подойти и каждому почувствовать что прячется под салфеткой.

Игры со снегом, льдом.

- Правильно, теперь возьмите льдинки, разотрите ими щечки, ручки.

- Что вы чувствуете? (прохладно, покалывает, щекотно).

- А что мы с вами сейчас делаем? (Закаливаем наши щечки, ручки)

- А для чего мы это делаем? (чтобы не болеть).

Вытираются бумажными полотенцами.

Правильно еще говорят так: «Смолоду закалишься на весь век сгодишься !»

- А вам нравится закаляться? как вы еще дома закаляетесь? (Ходим босиком по коврикам, умываемся прохладной водой, делаем массаж)

- И как же мы назовем 4 лучик «Закаливание»

- Ребята , а давайте сейчас мы с вами сделаем массаж друг другу и немножко отдохнём .

- Предлагаю вам пройти на ковер и присесть по кругу.

- Давайте повернемся спинками друг к другу и встанем на колени.
Повторяйте за мной.

Массаж спины «Был у зайки огород»

Был у зайки огород

(поглаживание вдоль спины)

Ровненькие грядки

(поперек спины)

Там играл зимой в снежки

(постучать кулачками снизу вверх)

Ну а летом в прятки

(пальцы побежали по спине снизу вверх и спрятались подмышки)

А весной в огород заяка с радостью идет.

(пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке)

Он сначала все вскопает

(пощипывание)

А потом все заровняет

(поглаживание)

Семена просеет ловко

(Легкие быстрые постукивания всеми пальцами поочередно)

И пойдем сажать морковку

(пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спинке)

Ямка – семя, ямка – семя.

- Молодцы ребята! И **пятый лучик** который помогает сохранить наше здоровье? (**массаж**)

Воспитатель: Дети, что это? (Показываю модель часов)

Дети: часы.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

Воспитатель: Да, вы правы, 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.

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

Воспитатель: Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

Воспитатель: А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Разложи по порядку». (Ребята выходят и по порядку

выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры обращаю внимание детей на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и тоже время в течение дня) \

- Сравнивают с режимом в детском саду.

Воспитатель: Дети, значит, как называется пятый лучик здоровья?

Дети: Режим дня.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья солнышко улыбается, а улыбается оно от того что у нас хорошее настроение.

И я хочу добавить еще один лучик, от которого зависит наше здоровье, этот лучик Хорошее настроение!

А теперь еще раз вспомним названия наших лучиков

- Ребята чтобы сберечь наше здоровье что мы должны

1. Соблюдать правила личной гигиены.

2. Заниматься физкультурой.

3. Правильно питаться.

4. Закаляться.

5. Массаж

6. Соблюдать режим дня.

Лучик хорошее настроение мы с вами поставим и поговорим об этом на парогулке.

7. И быть всегда в хорошем настроении.

А после сна вас ждет витаминный сюрприз!