

## Конспект НОД

в старшей группе по теме: "Здоровый образ жизни"

Цель: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.

Материалы и оборудование: плакаты с изображением микробов, продуктов питания, содержащих витамины А, В, С. Плакаты с изображением людей чистящих зубы, занимающихся спортом, принимающих ванну, загорающих на берегу водоема и т. д., презентация «правила гигиены».

Игрушки: детский столик, игрушечная посуда, мяч.

Ход НОД

Беседа:

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

– Ребята, а как понять это выражение «Следить за здоровьем?» (ответы детей)

– Правильно! Это, во-первых, соблюдение режима дня. Во-вторых, нужно следить за чистотой своего тела. В-третьих, это гимнастика, физкультурное занятия, закаливание и подвижные игры. В-четвертых, нужно правильно питаться. Итак, поговорим о режиме дня.

Режим дня

Воспитатель обсуждает с детьми основные моменты режима для дома и в детском саду. Объясняет, почему так важно соблюдать такой режим, какой установлен в детском саду.

Гигиена

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать?

(Ответы детей. Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.) и т. д.

– Микробы есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греческих слов «микрос», что означает «малый», «биос» - «жизнь». Не все микробы вредные. Многие полезные, например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить кефир, ряженку. А вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются выделяя яды. От них возникают разные болезни.

– Как попадают микробы в организм?

(При чихании, кашле не прикрывая рот, если не мыть руки перед едой, после туалета, не мытые овощи и фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (*Ответы детей.*)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице, всегда мыть руки перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты, при чихании или кашле закрывать нос и рот платком, есть только из чистой посуды.

Затем воспитатель предлагает детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки.

Микробы

Микроб – ужасно вредное животное,  
Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Если человек будет заниматься спортом он проживет дольше. Обязательно проводить гимнастику после дневного сна и упражнения дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, проводить гимнастику, чаще играть в подвижные игры.

– Дети, есть такая пословица «*Береги здоровье смолоду*». Почему так говорят? (*Ответы детей.*)

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

Подвижная игра «*Статуи*»

Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, тот продолжает игру стоя на одной ноге. Если ему удастся поймать мяч в такой позе, то он возвращается в исходное положение (на обе ноги, но если же нет, то он встает на одно колено и продолжает игру в таком положении. При следующей ошибки игрок садиться на пол.

Культура питания

Обсуждаются возможные ситуации поведения (*по дороге в гости, перед праздничным обедом, во время обеда и др.*) Дети вместе с воспитателем делают выводы:

**НЕЛЬЗЯ!**

- пробовать все подряд;
- есть и пить на улице;
- есть немытое;
- есть грязными руками;
- давать кусать;
- гладить животных во время еды;
- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, D. Они также содержатся и в других продуктах.

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Этот витамин важен для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох. (*Для сердца.*)

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина. (*От простуды.*)

Витамин D – солнце, рыбий жир. (*Для костей.*)

Для лучшего запоминания воспитатель использует художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Итог:

– Ребята, о чем вы сегодня узнали? (*о витаминах, микробах и т.д.*)

– Какие правила нужно соблюдать, чтобы оставаться здоровым? (*ответы детей*)