

Конспект
НОД по здоровому образу жизни
в подготовительной к школе группе «Мы за здоровый образ жизни!»

Тема: «Что такое здоровый образ жизни».

Цель: формирование осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни

Задачи:

1. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни; закреплять представления ребят о способах укрепления и сохранения здоровья;
2. воспитывать желание следить за своим здоровьем, вести активный образ жизни, воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа:

просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», чтение книги «Мойдодыр» К. Чуковского, чтение и НОД по книге Г. Остера «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».

Материалы: презентация «Здоровый образ жизни», карта; пазлы карточки с буквами.

Ход НОД:

Ребята, а вы любите путешествовать? *(ответы детей)*

Предлагаю, сегодня нам отправимся в путешествие. Мы с вами отправимся в необычное путешествие, в одну чудесную страну. Эта страна находится совсем близко от нас, но попасть в неё не просто. Только подготовленные ребята могут там очутиться.

Как вы думаете, у нас получится? *(ответы детей)*

Вам интересно, что это за страна? *(ответы детей)*

Но всё не так просто, жители этой страны зашифровали название. Чтобы узнать, надо разложить эти карточки в порядке возрастания и прочесть полученное слово (Дети раскладывают карточки и у них получается слово здоровье).

Молодцы, разгадали первую загадку.

Значит, сегодня мы оправимся в страну Здоровье. Жители этой страны – здоровячки, приготовили для нас задания и если мы справимся, то узнаем главный секрет Здоровья.

Ну что, готовы?

Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Давайте посмотрим на карту нашего путешествия.

Посмотрите, сколько здесь разных улиц. *(Рассматривают карту-схему)*

Воспитатель: И первая улица на которую мы попадаем это Улица Витаминная.

Жители этой улицы расскажут нам, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное

питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. *(Ответы детей)*

Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? *(Ответы детей.)*

- Ребята, а для чего нужны витамины? *(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).*

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Воспитатель:

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох *(для сердца)*.

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

Витамин Д – солнце, рыбий жир *(для косточек)* .

Воспитатель: Игра «Верно или неверно»

Воспитатель зачитывает стихи о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется Физкультурная.

Давайте поделимся на команды и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки.

Викторина на тему «Спорт».

1. Начало пути к финишу. *(Старт)*

2. Чего не надо, если есть сила? *(Ума)*

3. Инструмент спортивного судьи. *(Свисток)*

4. Спортивный снаряд для перетягивания. *(Канат)*

5. Танцор на льду. *(Фигурист)*

6. Летающий участник бадминтона. (*Воланчик*)

7. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (*символ дружбы пяти континентов*)

8. Вспомните девиз олимпийских игр. («*Быстрее, выше, сильнее*»)

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику.

Полезно закаляться, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры., дышать свежем воздухе.

- Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (*Ответы детей*)

(*Подведение итогов, посчитать фишки*)

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

Физкультминутка

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным!

Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это улица Гигиены.

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

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

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

Воспитатель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники.

Про них я загадаю загадки.

1. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала. (*губка, мочалка*)

2. В пещеру затекла,

По ручью выходит –

Со стен всё выводит. (*Зубная паста*)

3. Лёг в карман и караюлю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (*Носовой платок*)

4. Кто нам самый лучший друг, смоем грязь с лица и рук. (*вода*)

5. Целых двадцать пять зубков для вихров и хохолков. (*расческа*)

6. Я и гладко и душисто,

Вашу кожу мою чисто.

/мыло/

После отгадывания загадок: нужно собрать из пазлов эти предметы.

Итог занятия: вместе с детьми воспитатель делает вывод.

Дети должны хорошо усвоить:

- чтобы быть здоровым надо закаляться,
- заниматься спортом,
- делать гимнастику,
- правильно питаться,
- не есть и не пить на улице;
- всегда мыть руки с мылом,
- есть только мытые овощи и фрукты;
- когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
- есть только из чистой посуды.

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье».

Мы узнали много интересного и полезного.

Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этому замечательному городу.