**Конспект НОД в старшей группе по формированию ЗОЖ детей «Мы здоровье сбережем!»**

**Интеграция образовательных областей:** "Познание", "Социально-коммуникативная", "Речевая", "Физическая".  
**Цель:** воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Формировать у детей навык здорового образа жизни.  
**Задачи.**  
*Образовательные.*  
• Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.  
• Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.  
• Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.  
• Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты.  
*Развивающие.*  
• Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.  
• Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.  
*Воспитательные.*  
• Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.  
• Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: ноутбук, проектор, колонки

**Ход НОД**

**Воспитатель.** Дети, я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем наших гостей и друг друга! Повторяйте за мной:  
Здравствуй, Мир! (дети поднимают руки вверх)  
Здравствуй, Свет! (руки - в стороны)  
Здравствуй, добрый Человек! (дети протягивают руки вперед)  
Да, ребята, человек при встрече с другими людьми говорит замечательное слово - «Здравствуйте!». Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым и незнакомым людям.  
Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.  
**Воспитатель:** - Дети, я сегодня получила электронное письмо, подойдите поближе и давайте его прочитаем. (Открывает письмо, появляется фотография кота Матроскина). Вы узнали его.  
**Воспитатель.**Кот Матроскин пишет: «В Простоквашино заболел Дядя Федор. У него болит горло и голова и поднялась температура. Пожалуйста, помогите нам! Мы с Шариком не знаем, что делать».  
**Воспитатель:**- «Ребята, поможем Матроскину и Шарику? Расскажите нашим друзьям, что нужно делать, если кто-то заболел?  
*Дети: да, поможем.*

**Воспитатель:** - Правильно, если кто-то заболел нужно остаться дома и вызвать врача из поликлиники. А если совсем плохо, очень высокая температура, то позвонить в скорую помощь по телефону «03». А как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть? *(Ответы детей.)*  
**Воспитатель:** - Да, дети, необходимо заботиться о своем здоровье. А, что такое здоровье? Здоровье – это когда хорошее самочувствие, веселое настроение. Оно необходимо всем живым существам: взрослым, детям, животным и птицам. Нужно уметь и хотеть заботиться о своем здоровье. Ведь его так легко потерять.  
Я предлагаю вам отправиться в путешествие, вгород Здоровья, где мы сможем рассказать нашим друзьям, что нужно делать, чтобы не потерять здоровье. Для этого нам надо встать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и произнести волшебные слова «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!».  
**Воспитатель:** - Открываем глаза, дети, мы с вами попали на улицу «Витаминная». Посмотрите, какие стоят дома. Вы знаете, здесь живут витамины. (Подходим к магнитной доске)  
- Ребята, а для чего нужны витамины?

Дети: *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. Посмотрите и скажите, в каких продуктах содержится витамин А.

*Дети:* морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка  
**Воспитатель.** Правильно. Для какого органа чувств важен витамин А?

Дети: Витамин А, очень важен для зрения.  
**Воспитатель: Витамин В** помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Посмотрите и назовите продукты, в которых есть витамин В.

*Дети:* мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох.  
**Воспитатель:**Правильно. **Витамин С** укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если все – таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздровить. Назовите продукты в которых есть витамин С*.*

*Дети:* цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина  
**Воспитатель:** Верно.  
**Воспитатель:**  Какой витамин укрепляет наши косточки?

Дети: **Витамин Д**

Воспитатель: Назовите продукты в которых есть витамин Д. *(Ответы детей).*

*Дети:* рыбий жир, молоко, сыр, творог, яйца, рыба.  
**Воспитатель:** Совершенно верно.

**Воспитатель:** Теперь вы поняли, насколько полезны эти продукты. Тогда проверим ваши знания. Предлагаю вам поиграть в *игру «Полезные и вредные продукты»*

Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти **здоровыми.** Я предлагаю вам сейчас побыть садовниками и вырастить дерево с полезной едой. Посмотрите - это чудо-дерево, на котором будут расти полезные продукты, а это корзинка. У вас на столах есть картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на дереве, а вредные положим в корзину.

**Воспитатель**: - Молодцы ребята, вы замечательно справились с заданием, а теперь нам пора продолжать наше путешествие. Нас ждет следующая улица, но добраться до нее мы сможем, перейдя по мосту. *(Дети проходят по гимнастической скамье боковым приставным шагом.)*  
**Воспитатель:** Мы с вами попали на улицу «Физкультурная»  
Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения. Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?  
*Дети:* укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость.  
**Воспитатель:** А какие физические упражнения делаете вы?

*Дети: зарядка, игры ,занимаемся физкультурой*  
**Воспитатель:** - Правильно утренняя гимнастика, подвижные игры, посещаете занятия, спортивную секцию катание на велосипеде, плавание.

Воспитатель: я предлагаю вам вспомнить стихи о спорте.

Ашот:

Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Маша:

Чистить зубы, умываться,

И почаще- улыбаться,

Закаляться, и тогда,

Не **страшна тебе хандра**.

Лейла:

У **здоровья есть враги,**

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Рашид:

Чтобы ни один микроб,

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Данил К.

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!  
**Воспитатель:** Мы устали чуточку, (Танцевальная пауза)Отдохнем минуточку.

**Воспитатель:**  
- Нам пора продолжать наше путешествие. Но, чтобы попасть на следующую улицу, которая называется – улица Чистоты, нам надо пройти через тоннель. *(Дети проползают через дуги).*  
**Воспитатель.** Ну, вот мы и на улице Чистоты. Для того чтобы быть здоровым нужно не только правильно питаться и заниматься спортом. Еще надо соблюдать правила личной гигиены.  
**Воспитатель:**- Какие правила гигиены вы соблюдаете? Для чего это нужно делать?

*Дети: чистим зубы, умываемся, моем руки, пользуемся каждый своей расческой*  
**Воспитатель:** – Для чего это надо делать?

Дети: Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была **здоровой**, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.

**Воспитатель:** Как попадают микробы в организм?

Дети: при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.

Воспитатель: Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них?

Дети: мыть руки перед едой, пользоваться салфеткой, мыть фрукты перед едой*.*

Воспитатель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

*(Мыло)*

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят …

*(Душ)*

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

*(Носовой платок)*

Упражнение на развитие связной речи: *«Продолжи предложение»*.

Воспитатель: *(Дети повторяют предложение начатое воспитателем и продолжают его)*.

- Мама купила мыло для того…

- Кате нужна расчёска, чтобы…

- У Максима часто болят зубы, потому что…

- Я мою руки для того, чтобы…

- Мише нужна мочалка для того…

Воспитатель: А мы с вами знаем полезное упражнение *«Умывание»*.

Давайте выполним его.

Динамическое упражнение с элементами само- массажа *«Умывание»*.

*(Дети встают в круг)* .

Моем- щёки, шею, уши - *(Потираем названные части тела обеими руками одновременно)*.

Вытираем их посуше - *(Поглаживающие движение)*.

Мы и руки моем тоже - (*«Намыливаем»* и потираем руки).

Чистота… - *(3 удара кулачками о колени)*.

Всего… - *(2 хлопка перед собой)*.

Дороже! - *(3удара кулачками о колени)*.

**Воспитатель:** : Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по **стране***«****Здоровье****»*. Мы узнали много интересного и полезного. Я думаю, что кот Матроскин и Шарик поняли, что надо делать, чтобы не болеть, и больше им не придется ходить в аптеку за таблетками.

Воспитатель: Ребята давайте вспомним, что мы интересного сегодня узнали?  
Воспитатель: Ну а нам пора возвращаться обратно. Закрываем глаза, взялись за руки, закрыли глаза и говорим слова: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!».  
Ну, вот мы и вернулись. Я сейчас раздам вам смайлики, а вы должны будите нарисовать улыбку, а какую должны решить сами.  Если вам понравилось путешествие в город Здоровья, то вы нарисуете веселую улыбку, а если не понравилось, то грустную.

Вам желаю не лениться,  
Физкультурой заниматься,  
[**Витаминами**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fapteka-ifk.ru%2F)питаться.  
Пить лишь соки и нектары,  
Есть арбузы и бананы.  
Яблоки, изюм и киви,  
Манго сладкое и дыни,  
Не болейте, улыбайтесь,  
Быть здоровыми старайтесь!