Конспект НОД по формированию здорового образа жизни с детьми старшей группы «Страна Здоровья»

Цель: **формировать** представления детей дошкольного возраста о **здоровье** как одной из главных ценностей человеческой **жизни**; развивать умение выделять компоненты **здоровья** человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основныепонятия: *«распорядок дня»*, *«личная гигиена»*, *«витамины»*, *«полезные продукты»*,*«****здоровый образ жизни****»*; воспитывать у детей навыки и потребности **здорового образа жизни**.

Предшествующая работа: просмотр **иллюстраций на тему***«****Страна Здоровья****»*, чтение книги *«Мойдодыр»* К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру *«Вредные привычки»*, беседы *«Что такое****здоровье****»*.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, встретила Малыша. Он бежал в аптеку. Оказывается Карлсон заболел. Давайте расскажем Малышу, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в **страну Здоровья**.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое **здоровье**? Ответы детей.

**Здоровье** – 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.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной **стране**,

Где живет **здоровье ваше**,

Все ли знают? Дружно скажем…

Дети отвечают *«Да»*.

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

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия.

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

Город Витаминный.

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали в город Витаминный.

Малыш, мы тебе с ребятами расскажем, 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)* .

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Игра *«Совершенно верно!»*

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»*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 в другой город, который называется Спортландия.

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

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

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.

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

*(Подведение итогов, посчитать фишки)*

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

Физкультминутка *«Зверобика»*

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 город Чистоты.

– 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? (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.

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)*

Вместе с **детьми** воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, 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 чтобы попасть в **страну***«****Здоровья****»*. Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этой замечательной **стране**. Я думаю и Малыш понял, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками.

Раздает витамины.