

**Конспект НОД  
для детей 5-6 лет (старшая группа)**

**Воспитатель: Широкова Е.В.**

**Тема: «Секреты здоровья»**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления.
2. Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц.
3. Закреплять знания детей о предметах личной гигиены: расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, мочалка, носовой платок и навыках их использования.
4. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Материал и оборудование:**

Чудесный мешочек с предметами личной гигиены, корзина с муляжами продуктов питания, ржаной хлеб, воздушные шары и фломастеры на каждого ребёнка, ИКТ для просмотра презентации.

**Предварительная работа:**

1. Беседы о здоровье.
2. Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр».
3. Рассматривание иллюстраций произведения К. Чуковского.
4. Чтение потешек, стихотворений о здоровье.
5. Дидактические игры «Умывайся правильно», «Полезно – вредно».
6. Сюжетно-ролевая игра «Дочки-матери»; «Магазин».

**Ход НОД.** Дети стоят в кругу.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми?

**Предполагаемые ответы детей:**

**Воспитатель** - В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Давайте дружно скажем эту пословицу.

Как вы понимаете, что такое здоровье?

**Предполагаемые ответы детей:**

Воспитатель - Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается. А что нужно делать, чтобы укреплять своё здоровье?

Предполагаемые ответы детей:

Воспитатель - Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Давайте наши пальчики сделаем крепкими и здоровыми.

*Пальчиковая гимнастика «Утречко».*

Утречко настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

Все проснулись, потянулись! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

(Дети садятся на стульчики).

Воспитатель: - Дети, сегодня, когда вы были на зарядке, к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром очень много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек. Давайте посмотрим. Здесь письмо. (Воспитатель читает письмо).

«Дорогие ребята! Я оставил вам чудесный мешочек, в нём лежат нужные для здоровья предметы, чтобы их увидеть – отгадайте мои загадки и расскажите о них. Желаю удачи. До свидания, Мойдодыр».

*Дидактическая игра «Отгадай и расскажи».*

Воспитатель читает загадки. Дети отгадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды, на ощупь находят их в мешочке и рассказывают, для чего они предназначены и как ими нужно пользоваться.

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

2. Хожу - брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (Расческа)

3. Там, где губка не осилит,

Не домочет, не домылит,

На себя я труд беру,

Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю, ничего не забываю. (Мочалка)

4. Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

5. И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет –  
Все как есть ему покажет. (Зеркало)

6. Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось –  
Нет сухого уголка. (Полотенце)

7. Вроде ежика на вид,  
Но не просит пищи.  
По одежде пробежит,  
И та станет чище. (Платяная щетка)

Воспитатель - Все эти предметы называются предметами личной гигиены. Давайте все вместе скажем: "Предметы личной гигиены". Они помогут вам быть всегда чистыми, опрятными. Ребята, Мойдодыр очень рад, что вы отгадали его загадки и сейчас даст вам советы как укреплять своё здоровье. Давайте посмотрим.

(Просмотр презентации "Советы Мойдодыра").

Слайд 1. Расскажу вам по порядку:

Слайд 2. Утром делайте зарядку,

Слайд 3. Важно с мылом умываться,

Слайд 4. Перед сном всегда купаться.

Слайд 5. Для здоровья, между прочим,

Зубы чистить важно очень.

Слайд 6. Чтоб здоровье не терять,

Надо каждый день гулять.

Слайд 7. Помните, движенье – жизнь.

Двигаться ты не ленись.

Слайд 8. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Слайд 9. Закаляйтесь круглый год

И болезнь от вас уйдёт.

Слайд 10. Чтобы набираться силы, ешьте больше витаминов.

Слайд 11. Сон – ваш самый лучший друг от болезней и недугов.

Слайд 12. Вот здоровья в чём секрет!

Будь здоров, физкульт - привет!

Для чего надо закаляться?

Предполагаемые ответы детей:

Воспитатель – Мы закаляемся, чтобы быть здоровым. Мы с вами ходим босиком по дорожкам здоровья, спим без маечек, обливаем руки до локтя прохладной водой.

*Физкультурная минутка "Спортсмены".*

Любим спортом заниматься.

Будем очень мы стараться

Мяч бросать и принимать,

Метко вдаль его кидать,

Ловко прыгать на скакалке.

Ног своих совсем не жалко.

Приседать и вновь вставать,

Руки быстро поднимать,

Наклоняться вправо, влево –

Все мы делаем умело.

Воспитатель - Есть еще один очень простой способ укрепления здоровья, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Давайте его сделаем.

*Самомассаж.*

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли? Чистые теперь!

Открывай к здоровью дверь!

Воспитатель: - Ещё, чтобы быть здоровым надо правильно питаться. Это значит как?

Предполагаемые ответы детей:

Воспитатель – Правильно питаться значит есть полезные продукты. Мы с вами знаем, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья человека. Я предлагаю вам сейчас пойти в магазин за продуктами, и выбрать только полезные.

*Дидактическая игра "Полезно-вредно".*

(Дети выбирают продукты, по окончании игры совместно с воспитателем проводится анализ покупок).

Воспитатель - Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

-Вспомните и назовите, какие полезные блюда вам готовят наши повара.

Предполагаемые ответы детей:

Воспитатель - И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. (Воспитатель открывает на столе несколько видов ржаного хлеба – «Бородинский», «Мариинский», «Поморский», «Семь злаков»).

Вот он – хлебушко душистый,

Вот он – тёплый, золотистый.

В каждый дом, на каждый стол -

Он пожаловал, пришёл.

- Сейчас мы попробуем очень полезный ржаной хлеб.

(Дети пробуют хлеб).

- Черный хлеб даёт нам силу и здоровье!

Воспитатель: Вы сегодня отлично занимались. О чём мы сегодня говорили?

Предполагаемые ответы детей:

Воспитатель - Если хочешь быть здоровым,

Обойтись без докторов –

Закаляйся, умывайся,

И почаще улыбайся!

А хорошее настроение и улыбка – это защита от всех болезней. Давайте мы с вами нарисуем своё хорошее настроение. Рисовать мы с вами будем на воздушных шарах. Выберите понравившийся фломастер, проходите на коврик. (Дети берут шары и начинают рисовать под спокойную музыку).

Воспитатель - Ребята, посмотрите, какие красивые улыбки у вас получились. Значит у вас хорошее настроение. Эти шары вы подарите вашим родителям, чтобы они всегда улыбались, были здоровы и полны энергии.

Доброго вам всем здоровья!

Дата: 11.02.2021 год

Воспитатель:

Утверждаю

Заведующий МДОБУ «Детский сад № 4»



Широкова Е.В.

Светлакова Ю.Я.