Конспект НОД по ЗОЖ в подготовительной к школе группе

«Спасем страну Здоровяшек».

 Образовательная область - социально –коммуникативное развитие

Цель: закреплять и обобщать представления детей подготовительной группы о здоровом образе жизни.

Задачи:

*Образовательные:*

- создать условия для закрепления знаний детей о благоприятном влиянии на здоровье настроения, гигиены, двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха;

- побуждать детей отвечать на вопросы, продолжать развивать умение делать выводы и умозаключения;

*Развивающие:*

- способствовать развитию познавательного интереса, мыслительной деятельности, воображения;

- развивать потребность в соблюдении культурно – гигиенических навыков, режима дня;

*Воспитательные:*

- воспитывать желание быть здоровым, ответственное отношение к своему здоровью.

Оборудование: ноутбук, проектор, презентация, музыкальное сопровождение, предметные картинки, елочка, геометрические фигуры (розовые квадраты, зеленые прямоугольники, синие полукруги, желтые круги, сиреневые треугольники, красные ромбы, коричневые овалы), лед, салфетки, конверты с заданием. корзина

Ход НОД:

Дети сидят на стульчиках.

Воспитатель: - Здравствуйте, ребята! (Здравствуйте.)

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнётся он в ответ.

И тогда он не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много лет!

-Ребята, а как вы думаете, что значит- слово «здравствуй»? (означает «будь здоров», «живи долго», поэтому мы так часто говорим его друг другу).

Стук в дверь. Помощник воспитателя передает письмо от мэра города «Здоровяшек»

Воспитатель: - письмо, от кого , кому? ребята прочитаем?

Дети: - да

Воспитатель: - «За горами, за долами- есть чудесная земля. Страна Здоровья называется она» Дорогие ребята, я мер города «Здоровяшек», нашему городу оченьнужна ваша помощь. Злой карлик Грезняшка, заколдавал грязью весь город, а что бы его спасти,нужно выполнить задания. А в выполнении задания вам поможет карта.

Воспитатель: Ребята, спасем город? Поможем жителям ?

Ребята: - поможем!

Воспитатель: - В помощь нам положена карта маршрута и задания. Вот зорово, что есть карта.

Воспитатель: - Итак, что здесь у на на карте? Читайте по карте по какой первой линии нужно отправляться? Приготовились. Отправляемся по *розовой* линии. Нужно пропрыгать по квадратам.

Воспитатель: - Вот мы и попали на улицу «Зоологическую». Давайте поищем конвертс заданием. Нашли?

- На земле обитает много живых существ, все мы соседи на этой планете. Предлагаю вам закончить каждую фразу.

* У птицы клюв, а у человека …
* У зверей шерсть, а у птиц…
* У насекомых лапки, а у людей…
* У зверя нора, а у человека…
* У птицы крылья, а у человека…
* У рыбы чешуя, а у человека…
* У зверя когти, а у человека…
* У птицы птенец, а у человека…

- Молодцы! Справились с заданием. А теперь назовите условия, необходимые людям и всем живым существам для жизни на земле. (свежий воздух, чистая вода, пища, солнце, лес).**слайд**

Воспитатель: - Отправляемся дальше в путешествие по городу , линия – *зеленая-* прямоугольники. Следующая улица - «Неболейка».

Воспитатель: - Ребята, как вы думаете, кто живут на этой улице? (люди, которе никогда не болеют).

Воспитатель: - А что нужно делать, чтобы не болеть? Как нужно следить за своим здоровьем? (мыть руки с мылом, чистить зубы, правильно питаться, закаляться).

Воспитатель: - Правильно. А знаете, что очень часто причиной заболеваний являются микробы. Что нужно делать, чтобы их было как можно меньше? (мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета и улицы; содержать тело в чистоте и опрятном виде; поддерживать чистоту и порядок в доме).

Воспитатель: - Молодцы, всё верно!

Следующее задание - *игра* ***«Найди пару».***

 В руках у каждого ребёнка предмет, необходимый для ухода за телом или для уборки в доме: мыло, губка, зубная паста, щётка, полотенце, расчёска, веник, совок, тряпка, ведёрко и т.д. Под музыку дети свободно перемещаются по залу. Когда музыка останавливается, ребята должны встать парами так, чтобы между предметами была логическая связь.

Воспитатель: - Молодцы! Справились с заданием. теперь ты понимаешь, почему так важно соблюдать чистоту?

Дети: - Да, чтобы не заболеть.

Воспитатель: - Но и этого мало. Следующая линия – *синяя - полукруги – улица - «Вкуснотеево».*

Воспитатель: - Жители этой улицы питаются только полезными продуктами. Какими, вы узнаете, отгадав загадки:

* Уродилась я на славу, Голова бела, кудрява. Кто любит щи, Меня в них ищи. (Капуста)
* За кудрявый хохолок Лису из норки поволок. На ощупь очень гладкая, На вкус, как сахар, сладкая. (Морковь)
* Прежде, чем его мы съели, Все наплакаться успели. (Лук)

Воспитатель: - Как одним словом назовём эти продукты? (Овощи)

Слушайте следующие загадки.

* С виду он, как рыжий мяч, Только вот не мчится вскачь. В нём полезный витамин, Это спелый… (Апельсин)
* Сладок он и толстокож, И чуть-чуть на серп похож. (Банан)
* Круглое, румяное Я расту на ветке. Любят меня взрослые, И маленькие детки. (Яблоко)

- А про что эти загадки? (про фрукты)

- А чем же так полезны овощи и фрукты? (в них содержится много витаминов)

- Правильно. Послушайте ещё две загадки.

* От него – здоровье, сила И румяность щёк всегда. Белое, а не белила. Жидкое, а не вода. (Молоко)
* Что за белые крупинки - Не зерно и не снежинки. Скисло молоко – и в срок, Получили мы… (Творог)

Воспитатель: - А про что сейчас загадки? (про молочные продукты). Правильно! Молочные продукты очень полезны. В них содержится много кальция, который необходим для роста и развития организма. А вы знаете, что еда может приносить не только пользу, но и вред нашему организму. Какие вредные продукты питания вы знаете? (чипсы, газировка, жевательная резинка)

Воспитатель: - У меня на подносе продукты. Вам нужно положить на стол полезные продукты, а вредные выбросить в мусорную корзину.

Воспитатель: - Молодцы! Всё сделали правильно. все запомнили, какие продукты нужно кушать?

Ребята: - Да,

Воспитатель: - Ну а мы отправляемся выполнять следующее задание, на следующеую *улицу «Непоседы» по желтой полоске*

Воспитатель: - Ребята, а как вы думаете, чем мы будем здесь заниматься? (Физкультурой)

Воспитатель: - Вы занимаетесь физкультурой? Где? (делаем зарядку, на физкультурных занятиях, играем в подвижные игры)

Воспитатель: - И я вам предлагаю размяться и немного подвигаться. Движение – это жизнь.

Физкультминутка

**Упражнение «Раз, два, три».**

Мы трудились и устали.

Дружно все мы тихо встали.

Ручками похлопали - раз, два, три.

Ножками потопали - раз, два, три.

Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три – дыши ровней!

Ручками похлопали - раз, два, три!

Воспитатель: - Ну, что размялись, и нас ждёт на помощь следующая *улица- «Зубарики», по сиреневой полоске*.

Воспитатель: - Послушайте сказку. В красном домике уют, В красном домике живут Братья молочные- Зубки прочные. Каждый день поутру, К ним приходит ко двору Щётка длинная зубная, Тюбик. Паста в нём такая..! Ребята, а для чего нам нужны зубы? (чтобы жевать пищу) Значит, нам нужно их беречь? Как же надо беречь свои зубки и ухаживать за ними?

* Нельзя ковырять в зубах острыми предметами.
* Два раза в год необходимо показывать свои зубки зубному врачу.
* Утром и вечером нужно чистить зубы щёткой с зубной пастой.
* Для того чтобы зубы были крепкими, нужно есть молочные продукты.
* Меньше нужно есть сладостей.

***Ребёнок***: Чтобы зубы не болели,

 Как снежинки чтоб белели,

 Чистить вкусной пастой,

 Надо зубы часто!

Воспитатель: - Правильно! И я предлагаю поиграть в подвижную игру.

 Дети двигаются под музыку по кругу вокруг стола, на котором лежат зубные щетки, пасты, кружки. Когда музыка останавливается, каждый ребёнок должен успеть взять один предмет. В начале игры количество предметов соответствует количеству детей, затем в ходе игры убирают по одному предмету. Ребёнок, не успевший взять предмет, выбывает из игры.

Воспитатель: - Молодцы! И нас ждёт *улица «Здоровячок» - по красному ромбу*

Воспитатель: - Вы знаете, что такое закаливание? (обливание холодной водой)

Воспитатель: - Закаляться можно не только водой, но ещё солнцем и воздухом. Даже есть такая пословица: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Когда вы летом загораете на солнце, вы закаляетесь, когда проветриваете комнату – тоже. Ну и конечно же обливание прохладной водой, купание в водоёмах – это всё закаливание организма. Даже есть такие люди, которые зимой в проруби купаются. Знаете, как их называют? (моржи)

- А я вам тоже предлагаю немного позакаляться. Подойдите все ко мне, засуньте руки под платок. Что вы чувствуете? (холод)

Воспитатель: - Что там, как вы думаете? (лёд)

- Правильно! Какой он на ощупь? (холодный, твёрдый, мокрый)

-А какой он на вид? (прозрачный, серебристый, разной формы)

- Молодцы, правильно! Посмотрите на ваши ручки. Какими они стали? (розовыми, холодными)

Воспитатель: - Ручки у нас закалились, стали холодными, это полезно для нашего организма. Главное нужно помнить, что закаляться надо постепенно, каждый день, и тогда вы сохраните своё здоровье надолго.

Воспитатель: - Ребята, нам с вами осталось посетить ещё одну улицу под названием *«Правила» по каричневой полоске- овал*

- нужновзять картинки алгоритма мытья рук и выстроиться по очереди.

Воспитатель: - Ну, что, как вы думаете, мы справились?,

 Появляется голосовое письмо - дорогие ребята, я мер города «Здоровяшек», спасибо вам большое! Злой карлик Грезняшка, сбежал, злые чары распались от ваших знаний, город расколдован. Примите от меня подарок. (*за Елочкой в корзине – мыло*)

Воспитатель:Зорово, теперь вы понимаешь, как важно соблюдать чистоту . Все эти правила помогут всем сохранить здоровье. Ну а нам пора возвращаться в детский сад. (под музыку)

Воспитатель: - Ребята, понравилось вам наше путешествие? (Да)

Видите, как это увлекательно - вести здоровый образ жизни!