

# Конспект НОД по формированию ЗОЖ в старшей группе

## «Где прячется здоровье?»

**Цель:** вызывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

Систематизировать представления детей о человеке, здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни.

Закрепить представления детей о значимости режима дня, о том какая еда полезна, какая вредна для организма.

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

### Ход занятия

#### 1. Организационный момент

**Воспитатель:** Ребята, у нас сегодня гость! Давайте поздороваемся с ним.

**Воспитатель:** Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали «Здравствуйте».

Это - значит здоровье желаю.

Здравствуйте! - Ты скажешь человеку.

Здравствуй! - Улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

**Воспитатель:** Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Здоровье – это бесценный дар, который получает человек при рождении.

Ребята, я сейчас вам расскажу одну старую легенду.

#### 2. Основная часть:

##### ✓ Чтение легенды.

**Воспитатель:**

Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал:

- Человек должен быть сильным.

Другой сказал:

- Человек должен быть умным.

А третий сказал:

- Человек должен быть здоровым.

«Если все это будет у человека, он будет подобен нам»-подумали Боги.

И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Один предложил спрятать здоровье в глубокое синее море, другой – на высокие горы. А третий бог сказал:

«Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

**Воспитатель:** - Итак, ребята где же спрятано здоровье?( В нас самих)

Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье – это сила, хорошее настроение, когда все у нас получается. Здоровье – это когда доброе утро, удачный день, 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.

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, что нам нужно сделать чтобы сохранить и укрепить здоровье? (Заниматься спортом, есть полезную еду, гулять на свежем воздухе, закаляться, соблюдать режим дня, гигиену)

-Для того чтобы быть здоровым нужно соблюдать правила личной гигиены.

**Воспитатель:-** Какие правила гигиены вы соблюдаете? Для чего это нужно делать? (защититься от микробов)

**Воспитатель:** - Одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен правильно, использовать носовой платок. А вы знаете, как платок защищает наш организм от микробов? Давайте сделаем опыт.

### ✓ Экспериментирование «Микробы»

Капли воды - это микробы, а салфетка – носовой платок.

**Вывод:** «Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: КАКИЕ? (когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком, мыть руки с мылом, есть чистые и свежие продукты, не забывай чистить зубы и умываться, делай по утрам зарядку)

- Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения.

-Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения? (укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость.)

### ✓ Динамическая пауза.

Сделаем разминку – держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, влево, вправо, поворот.

Руки вверх, поднять прямые. Вот высокие какие!

Еще выше потянулись, вправо-влево повернулись.

А теперь танцует таз. Посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражнением поднимаем настроение.

Дальше будем приседать – дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячики весь день.

-Дети, вы сказали, что нужно есть полезную еду. А какие продукты полезные для здоровья вы знаете? (Фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, рыба)

-Предлагаю вам поиграть в игру «Правильно- не правильно»

### ✓ Игра «Правильно- не правильно».

Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, вы все вместе говорите: «Правильно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

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.
7. Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.  
Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.  
Очень кислого, соленного ты остерегайся.  
Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты.

– Что значит правильно питаться?  
(Есть не только вкусную пищу, но и полезную).

- А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Вредно и полезно»

✓ *Игра «Вредно и полезно»*

**3. Рефлексия.**

-О чем мы сегодня говорили? (Ответы детей)

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, то будете здоровыми.

Вам желаю не лениться,  
Физкультурой заниматься,  
Витаминами питаться.  
Пить лишь соки и нектары,  
Есть арбузы и бананы.  
Яблоки, изюм и киви,  
Манго сладкое и дыни,  
Не болейте, улыбайтесь,  
Быть здоровыми старайтесь!

