Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №297

Пушкинского района Санкт-Петербурга

(дошкольное отделение)

Конспект непосредственно-образовательной деятельности в подготовительной группе на тему:

***«Здоровье – главная ценность человека!»***

Воспитатель подготовительной группы

Голубева М.Г.

Санкт-Петербург

2015

**Тема НОД:** «Здоровье – главная ценность человека!»

**Интеграция (НОД):** «Здоровье», «Физическая культура», «Познание», «Коммуникация», «Безопасность», «Социализация».

**Цели и задачи:**

- Воспитывать потребность в организации здорового образа жизни.

- Развивать представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни.

- Способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т. п.

- Помочь детям осознать роль государства в охране и укреплении здоровья.

- Дать представление об инфекционных болезнях и их возбудителях: микробах и вирусах;

- Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям,

- Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

**Активизировать в словаре детей:** здоровье, здравствуйте, больной, орган, простуда, чистоплотный, витамины, здоровье, закаливание.

**Предварительная работа:** заучивание песенки «Микробы»; знакомство детей с профессией врача; чтение и заучивание стихов о здоровье, о занятии спортом; загадывание загадок на данную тему; беседы о гигиене, о здоровом образе жизни, о продуктах питания, о правильном питании; выполнение физкультурных разминок, точечного массажа; чтение сказок К. И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе».

**Материалы:** иллюстрации к теме «Здоровый образ жизни», мешочки с песком, предметы гигиенических принадлежностей (расческа, зубная щетка, полотенце, зеркало, мыло, шампунь, мочалка), муляжи продуктов питания (овощи, фрукты).

**Ход занятия**.

**Воспитатель: «**Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться: «Доброе утро!

Доброе утро солнцу и птицам!

Доброе утро приветливым лицам!»

-Ребята, поприветствуем, друг друга, скажем «доброе утро», «здравствуйте».

Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? (Ответы детей.) Слово «здравствуй» означает «будь здоров». Здороваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

- Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Здоровый человек сильный, умный, стройный, целеустремленный, ловкий, аккуратный, чистоплотный.

- Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. (Ответы детей.)

- Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (Ответы детей.) Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?

Сегодня я предлагаю отправиться в путешествие в страну «Здоровье». Мы с вами вспомним там секреты здоровья. Ну что хотите в страну здоровья? *(звучит волшебная музыка)*

Итак, мы очутились в стране «Здоровье»

**Воспитатель:** Первый секрет: **«Движение – это жизнь».**

Ребята, давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье:

**-** «Кто много ходит, тот долго живёт!». Правильна ли эта пословица? Как вы понимаете её смысл? (Если человек будет много ходить, бегать он не будет болеть, и долго будет жить.)

- «Здоровье - дороже богатства!»

- «Болен лечись, а здоров берегись!»

- «Яблоко в день - доктора за дверь!»

- «Ум да здоровье, всего дороже!»

- «Не рад больной и золотой кровати…»

- «Быстрого и ловкого болезнь не догонит!»

Что же нужно делать, чтобы дольше прожить? (Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах.) Одним слово заниматься спортом, вести правильный образ жизни, следить за питанием и т.д. А вы любите заниматься спортом? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Второй секрет **«Чистота – залог здоровья».**

- Запомните ребята! Всех важнее – Чистота,

От хворобы, от болезней защищает нас она

И недаром говорят в народе…Чистота – залог здоровья.

**Воспитатель:** Конечно, самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их.

Мыло работает на совесть:

Драит, чистит, намывает,

Трёт, скоблит и протирает.

Всех микробов убивает.

Чистота - всего полезней

Защищает от болезней.

- Ребята, а когда необходимо мыть руки?

Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать. А как?

(Каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать).

А сколько раз в день нужно чистить зубы?

А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)

От чего могут заболеть зубы (если их не чистить. и есть много сладкого) .

- Ребята, давайте споем нашу песенку «Микробы».

**Воспитатель:** Продолжаем путешествие. **Третий**  секрет **«Здоровей-ка»**

**Воспитатель:** Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

-Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.

От простуды и ангины нам помогут – витамины.

- Дети, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались. Нам необходимы – витамины.

Эти витамины находятся в полезных продуктах,

И очень много витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

Сейчас мы поиграем в игру.

**Игра «Выбери полезные продукты».**

Воспитатель показывает продукт, а дети дают ответ: «Полезный или вредный? Почему?»

В конце игры краткое обсуждение корзины с «Полезными» и «Вредными» продуктами.

**Физкультминутка:** «Снежинки».  
Закружились, завертелись *(покружиться на месте)*  
Белые снежинки.  
Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки)*  
Легкие пушинки *(покружиться на носках).*  
Чуть затихла злая вьюга *(опустить руки, встать прямо)*  
Улеглись повсюду *(присесть, руки к полу).*  
Заблистали, словно жемчуг, *(встать, руки вперёд)*  
Все дивятся чуду *(развести руки в стороны).*  
Заискрились, засверкали *(руками выполнить движение «ножницы»)*  
Белые подружки.  
Заспешили на прогулку *(шаги на месте)*Дети и старушки.

**Воспитатель:** Все дети очень подвижны: любят бегать, прыгать и часто во время игры забывают о возможной опасности. Конечно, не стоит, из-за боязни получить травму, вовсе отказаться от подвижных игр, развлечений и занятий спортом. Но все же, неплохо было бы соблюдать определенные правила, чтобы избежать несчастных случаев.

**Составление с детьми правил предупреждения несчастных случаев.**

1. Будь внимателен, не бегай быстро, чтобы не удариться об какой-либо предмет.
2. Поиграв с игрушками, убери их на место.
3. Не играй с острыми предметами.

Вот и подошло наше путешествие к концу.

**Пожелание:** Чтоб здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Я желаю вам, ребята, Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться, Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!