**Конспект непосредственной образовательной деятельности в старшей группе на тему «Если хочешь быть здоров!»**

**Направление:** Познавательно-речевое

**Цель:** Систематизирование знаний детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1.Формировать навыки бережного отношения к своему организму, желание выполнять различные упражнения, игры для профилактики различных заболеваний.

2. Развивать активный словарь детей, связную речь, внимание, память, мышление, воображение.

3.Воспитывать в детях привычку к здоровому образу жизни.

**Материал:** Большая картина с изображением человека, картины (глаза, уши, зубы, полнота, сон), мелкие карточки для игры «Магазин», костюмы врача, клоуна, Грязнули, зубные щетки, мыло на каждого.

**Предварительная работа:** Наблюдение за выполнением различных процедур. Беседы о пользе умывания, ухаживания за телом. Чтение произведений К.Чуковского «Доктор Айболит», «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая». Заучивание с детьми стихов и песен М. Таратуты «Гигиена», В. Ивенина «Слово врача», «Умывальная», «Без воды нам никуда». Игры с детьми « Что будет, если», «Магазин», «Живые витаминки», «Можно - нельзя», «Угадай вкус».

**Словарная работа:** гигиена, калории, недуг, микробы, ушные раковины, зрение, организм.

**Место проведения:** групповое помещение.

**Время:** утро.

**Интеграция образовательных областей:** познание, здоровье, безопасность, коммуникация.

**Ход**

**I. Организационный момент**

*Дети встают полукругом.*

**Воспитатель**: - Дети, сегодня мы поговорим о нас самих, о нашем здоровье, как его сберечь, чтобы расти крепкими и сильными и не болеть. Согласны?

**Дети:** - Да.

**Воспитатель:** - А теперь я вам загадаю загадку – стишок, а вы будьте внимательны:

*«Хоть и маленького роста,*

*Уважают все его.*

*Зуб, глаза и нос так просто,*

*Он излечит от всего.*

*Он и в Африке, и дома,*

*Лечит деток и зверей.*

*Всем всегда окажет помощь,*

*Приходи к нему скорей!»*

- Кто это?

Дети отгадывают: - Доктор Айболит!!!

**Воспитатель**: - Правильно, это, конечно, доктор Айболит. И сегодня он должен прийти к нам в гости, давайте вызовем доктора.

- Вспомните, ребята, как можно вызвать доктора?

**Дети:** - По телефону.

**Воспитатель:** - Конечно, по телефону -03.

**II. Основная часть**

Дети звонят, и приходит доктор Айболит.

**Доктор Айболит:** - Здраствуйте, ребята! Вызывали? Я пришел к вам в гости узнать, умеете ли вы беречь себя от болезней и что вы об этом знаете?

***Доктор Айболит****показывает картину, на ней изображен человек.*

Дети показывают и называют части тела.

**Доктор Айболит:** - Все части нашего организма связаны, если заболит что – то одно, то плохо всему организму. Поэтому беречь надо все.

Вносит рисунок (картина – глаза).

**Доктор Айболит:** - Чего не хватает девочке на рисунке?

**Дети:** - Глаз.

**Доктор Айболит:** - Правильно, глаз. А без глаз не обойтись ни животным, ни человеку. – Вот здесь изображен орел (показывает рисунок). У него самое хорошее, острое зрение, потому – что он летает очень высоко, и может далеко внизу заметить свою добычу. А вот это?

**Дети:** - Сова.

**Доктор Айболит:** - Да, сова *(показывает рисунок)*. У нее глаза особенные, они очень хорошо видят ночью, поэтому она охотиться ночью, а днем спит.

- А это заяц! *(показывает рисунок)*. Его назвали «косым», знаете почему. Да, его глаза могут поворачиваться по сторонам, это помогает ему вовремя заметить опасность.

- Скажите, для чего нужны глаза животным?

**Дети:** - Чтобы видеть добычу, замечать вовремя опасность.

**Доктор Айболит:** - А для чего нужны глаза человеку?

**Дети:** - Чтобы видеть друг друга, красоту природы, людей, чтобы смотреть телевизор, читать, смотреть книги, видеть вещи, предметы.

**Доктор Айболит:** - Да, ребята, если заболят наши глаза, мы не сможем всего этого увидеть. Поэтому мы должны беречь свои глаза, заботиться о них. А как?

**Дети:** - Не трогать грязными руками, не бросать в глаза песок, камушки, не смотреть долго телевизор, не смотреть книжки в темноте, в автобусе.

**Доктор Айболит:** - А вы знаете, кто помогает охранять наши глаза от пыли, ветра, мелких соринок?

**Дети:** - Брови, реснички, веки.

**Доктор Айболит:** - А если все – таки в глаза попал песок?

**Дети:** - Мы должны помыть глаза теплой водой!

**Доктор Айболит:** - Чтобы наши глаза отдохнули, давайте сделаем гимнастику для глаз. (Дети стоя, выполняют упражнения).

Зажмурить – подержать – открыть 4 раза,

Погладить веко кончиками пальцев 3-4 раза,

Круговые движения глазами:

налево – вверх – направо – вниз,

направо – вверх – налево – вниз 8-10 раз,

Палец перед собой, подвигать к носу и отодвигать обратно.

Долго смотреть в одну точку.

Дети рассматривают рисунок, где изображены – уши

Доктор Айболит спрашивает, чего не хватает у мальчика на рисунке. Говорит, что уши очень важная часть организма.

**Доктор Айболит:** - Самые большие уши у слона, они очень чуткие. Хорошо слышат олени, лоси косули (показывает рисунок). Это помогает им спасаться от опасности.

- А человеку не надо ни от кого спасаться. Для чего нужны уши человеку?

*Звучит легкая музыка, пение птиц – запись.*

**Дети:** - Чтобы слышать, что говорят, слушать музыку, пение птиц, как шелестят листья, журчат ручейки, гудят машины и автобусы.

**Доктор Айболит:** - Молодцы! Без ушей наша жизнь станет скучной, неинтересной, поэтому вы должны уметь заботиться о них, беречь их.

**Дети:** - Не ковырять в ушах, не засовывать в уши, какие – то предметы, беречь от сильного ветра (шапки), о попадания воды, не слушать слишком громкую музыку, не дергать за уши.

**Доктор Айболит:** - А самое главное правило, какое?

**Дети:** - Мыть уши теплой водой и вытирать полотенцем.

**Доктор Айболит:** - Посмотрите, ребята, у меня здесь кого только нет (подходит к стенду).

*Дети рассказывают об акуле, крокодиле, тигре, корове.*

*Вносится 3 рисунок – картина с изображением зубов.*

**Доктор Айболит:** - Как вы думаете, что случилось с этим человеком! Да, сразу видно, у него болят зубы, вот он какой не веселый. Что же делать, чтобы уберечь наши зубы?

**Дети:** - Не есть много сладкого, не грызть орехи, не пить горячий чай после мороженного, полоскать рот после еды, чистить зубы перед сном, чтобы удалить остатки пищи.

Доктор Айболит дарит детям зубные щетки, дети рассказывают, как надо чистить зубы.

Убираем пищу с верхних зубов сначала с внешней, а потом с внутренней стороны прямыми движениями.

Тоже с нижних зубов.

Затем проводим щеткой по всем зубам.

Обязательно хорошо прополощем.

Дети подводят итог: здоровые зубы нам нужны, чтобы кушать.

Вноситься 4 рисунок, на нем изображен полный мальчик.

**Доктор Айболит:** - Посмотрите, ребята, что не так у этого мальчика?

**Дети:** - Он полный.

**Доктор Айболит:** - Да, наверное, он много кушал и стал таким. Ребята, а полнота – это тоже болезнь.

**Дети:** - Да.

**Доктор Айболит:** - Правильно. Полные люди не могут быстро ходить, прыгать, наклоняться. Чтобы не стать полным, вы должны правильно питаться. Почему?

**Дети:** - Не переедать, не есть перед сном, есть только полезные продукты.

**Доктор Айболит:** - Молодцы! Знаете!

**Доктор Айболит:** - Вот вы мне сейчас и покажете, как умеете выбирать полезные продукты.

***Игра «Магазин»***

*Дети покупают продукты (карточки с рисунками) и потом рассказывают.*

Овощи, фрукты – много витаминов, полезных для организма.

Молочные продукты – много питательных веществ, которые помогают быстро расти.

Мясные продукты – дают силу.

Рыбные продукты – крепче кости, ноги быстрее будут бегать.

**Доктор Айболит:** - Дети, а что мы забыли? Что самое главное на столе?

**Дети:** - Хлеб.

Дети вспоминают пословицы и поговорки о хлебе:

Нет хлеба, нет обеда

Плох обед – если хлеба нет

Хлеб – всему голова

Хлеб – батюшка, вода – матушка

**Доктор Айболит:** - Я хочу загадать вам загадку: сидит дед, во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слезы проливает.

**Дети:** - Лук.

**Доктор Айболит:** - Что же вы никто не купили лук? А знаете, почему от него плачут?

**Дети:** - Он очень сильно пахнет, глаза слизятся, его очень бояться микробы, лук их отгоняет своим запахом.

**Доктор Айболит:** - А теперь посмотрите на эти картинка (рисунки). Что они делают? Спят. *(Тихо)*

Собака – калачиком

Лошадь – стоя

Рыбы – не двигаясь в воде

Летучая мышь – вниз головой

А медведь, вообще, целую зиму, спит.

Доктор Айболит рассказывает, что во время сна организм отдыхает, набирает силу на следующий день. А чтобы лучше отдохнуть, сон должен быть спокойный, крепкий, поэтому перед сном нельзя:

**Дети:** - Есть перед сном, много пить, бегать, прыгать, смотреть страшные фильмы, слушать громкую музыку, много смеяться.

**III. Заключительная часть**

Стук в дверь. Входит грустный маленький клоун (ребенок подготовительной группы)

Доктор Айболит: - Кто ты такой?

Клоун: - Я маленький клоун.

Доктор Айболит: - Нет, не похож ты на клоуна, клоуны бывают веселые, а у тебя печальный вид.

Клоун: - У меня печальный вид, голова моя болит, я чихаю, я охрип, у меня наверно грипп!

**Доктор Айболит:** - Грипп! Это плохо!

- Вот тебе повязка, чтобы не заразил наших детей, наши дети гриппом не болеют. Почему?

Дети перечисляют: - Мы закаляемся, умываемся, любим много бегать, играть, гулять на свежем воздухе, любим физкультуру, пьем сок лимона, носим «кулончики» с чесноком

- Это помогает нам бороться с болезнями. Дарим кулончик клоуну, весело танцует с ним.

Вбегает Грязнуля (помощник воспитателя)

Дети садятся

**Грязнуля**:

- Ой, спасите, помогите

Выручайте вы меня,

Я и мыла и мочалок – опасаюсь как огня.

**Доктор Айболит:**

Ты, Грязнуля, погоди

К нам, конечно, заходи

Руки, ноги покажи,

Что случилось – расскажи!

Посмотри ты на себя

Ты грязнее, чем свинья.

И под носом тоже грязно,

Выглядишь ты безобразно!

Ну-ка быстро умываться!

**Грязнуля**:

Нет, не буду умываться,

Я таким хочу остаться!

**Доктор Айболит:** - Ну, скажи нам, почему?

**Грязнуля:** - Не умею, я боюсь, от воды я простужусь.

Дети говорят, что наоборот, если не мыться, то заболит: живот, кожа, появятся болячки на руках и ногах, лицо будет шелушиться.

**Доктор Айболит:** - Вот послушай, Грязнуля, сколько раз наши дети умываются.

**Дети:** - Утром и вечером, до и после еды, после игр, занятий, прогулок, после туалета, после сна.

Дети все вместе умывают Грязнулю.

**Доктор Айболит хвалит детей и прощается с ними.**