|  |
| --- |
| МБДОУ д/с № 41 |
| **Конспект непосредственной образовательной деятельности в старшей группе** |
| **Тема :»Сохрани своё здоровье сам.»** |
|  |
| **Подготовила воспитатель : Никоненко Л. В.** |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Белгород ,2012 |

**Конспект непосредственной образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста.**

**Тема***:»*Сохрани своё здоровье сам».

**Задачи:**

Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы самооздоровления.

Развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни, любознательность.

Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

**Оборудование:** чудесный мешочек, зубная паста, зубная щетка, расческа, мыло, плакат с изображением зуба.

**Ход НОД.**

- Собрались все дети в круг,

Я твой друг и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Поднимите руки кто хочет быть здоровым? Конечно все хотят!

-Ребят, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Давайте выучим эти слова.(Заучивание)

- А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим.( Садятся на коврик.)

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (Это сила , красота,, это ум, это когда хорошее настроение.)

- А как можно укрепить своё здоровье? (Заниматься физ-рой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться.)

- Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнём с самого утра.( Пальчиковая гимнастика)

Утречко.

Утро настало , солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай большак! Вставай указка!

Вставай серёдка! Вставай сиротка

И крошка Митрошка! Привет ладошка!

- Все проснулись, потянулись! Молодцы! А теперь поспешим на весёлую зарядку.( Физминутка.)

С удовольствием мы делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по- порядку.

Весело шагать! Руки поднимать!

Приседать и вставать! Прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы скакать!

Прыгать , каждый горазд,

Мы подпрыгнем 10 раз!

- Ребята после тренировки попробуйте, крепче ли стали наши мышцы?

- Дети , а вы знаете, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть и так жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что лежит в нём?

- Что это? (Зубная паста)

- Для чего человеку нужна зубная паста? (Чтобы ухаживать за зубами, чистить зубы.)

- Что это? (Мыло.)

- Для чего нам нужно мыло? ( Мыть руки , купаться)

- Для чего нужен этот предмет? ( Зубная щётка нужна , чтобы чистить зубы)

- А этот предмет? ( Расчёска нужна, чтобы расчёсывать волосы.)

А ещё , когда расчёсываешься, то делаешь массаж головы.

- Молодцы, ребята!Вы правильно определили, для чего нужен каждый предмет. Нужно всегда помнить и соблюдать правила гигиены, чтобы быть здоровыми.

- Ой, какой молодец Мойдодыр! Давайте скажем ему спасибо за такие необходимые предметы.

- Мальчики и девочки, посмотрите, Мойдодыр оставил нам ещё что-то. Ой, да это же письмо. Что же он здесь написал?

«*Ребята, если вы внимательно осмотрите свою группу, то найдёте очень интересный рисунок…»*

- Что же здесь нарисовано? ( Зуб.)

- Дети, но почему-то он какой-то странный. Одна половина зуба грустная, плачет, а другая- наоборот, весёлая, смеётся. Что здесь произошло? Как вы думаете? ( Одна половинка зуба заболела, а другая здоровая.)

- Назовите мне продукты, которые разрушают зубы. (Конфеты, шоколад, торты, леденцы, мороженое.)

- А какие продукты укрепляют их? (Морковь, капуста, яблоки, груши ,бананы и т. Д.)

- Ребята, а какие полезные продукты вам дают в д/с? Давайте назовём их.

- Вот сколько полезных продуктов мы получаем в д/с! И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется невкусным,- это хлеб. Есть очень хорошая пословица о хлебе: «Хлебушек – от земли, а силушка- от хлеба».

- А ещё укрепляет здоровье закаливание.Я вам прочитаю стихотворение, а вы послушайте.

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывать,

Ноги мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

- Правда не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Я вас сейчас научу. Садитесь на коврик поудобнее и повторяйте за мной.

Самомассаж.

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Поглаживают ладонями шею сверху вниз.)

Чтоб не кашлять , не чихать, надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирают крылья носа.)

Лоб мы тоже разотрём , ладошки держим «козырьком».

(Прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны- вместе)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

(Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем да-да-да , нам простуда не страшна.

(Потирают ладошки друг о друга.)

- Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье. Запомнили какие продукты полезны для нашего организма.А давайте приготовим для Мойдодыра подарок. Подарим ему тарелку с фруктами.

(У каждого ребёнка цв. бумага, шаблон фрукта, ножницы. Дети обрисовывают шаблон , вырезывают и приклеивают .)

\_ Молодцы, я думаю Мойдодыру понравится! Я вижу вы все улыбаетесь, а ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый , злой человек может принести нам здоровье? (Конечно же нет!)

- Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение.

Доброго вам всем здоровья!