Конспект НОД с детьми подготовительной группы в образовательной деятельности «Здоровье» (для родителей)

**Тема:** «Сохрани свое здоровье сам»

**Программные задачи:**

* дать четкие представления о духовно-нравственных основах здоровья;
* учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать не сложные приемы самооздоровления;
* учить оказывать себе элементарную помощь;
* прививать любовь к физическим упражнениям.

**Ход занятия:**

Прослушивание грамзаписи «Если хочешь быть здоровым».

* Ребята, как по - вашему, о чем эта песня?
* Правильно, о здоровье!
* Мы сегодня поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Я хочу!)
* Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье? Недаром говорят: «Я здоровье сберегу

Сам себе я помогу».

* Давайте выучим эти слова. (Заучивание.)
* И с этими словами отправимся с вами в страну Здоровячков.
* А как мы можем себе помочь, мы сейчас поговорим, (дети садятся на коврик)
* Ребята, как вы считаете , что такое здоровье? (Это сила, это красота, это ум, это хорошее настроение, это когда все получается.)
* А как можно укрепить свое здоровье? (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться.)
* Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнем с самого утра, (пальчиковая гимнастика).

**Утречко**

Утро настало, солнышко встало

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай большак! Вставай указка!

Вставай середка! Вставай сиротка!

И крошка Митрошка! Привет ладошка!

* Все проснулись, потянулись! Молодцы!
* А теперь поспешим на веселую зарядку, (ритмическая гимнастика «Друзья Буратино»)
* Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!
* Ребята, как вы считаете, после разминки у нас здоровья прибавилось?

-Да!

* Ребята, сегодня рано утром к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть, но не дождался, у него очень много забот. Но он оставил вам вот это чудесный мешочек. Хотите посмотреть, что же там лежит? (туалетное мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка)

Дети по желанию достают по одному предмету и рассказывают, для чего нужен каждый предмет, беседуют о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма.

* Ой, какой молодец Мойдодыр! Давайте скажем ему «Спасибо» за такие необходимые предметы.
* Ребята, посмотрите, Мойдодыр написал нам письмо. Что же он здесь написал?

Воспитатель читает письмо.

«Ребята, если вы внимательно осмотрите свою группу, то найдете очень интересный рисунок, а в помощь я даю вам загадку: «Полон хлевец белых овец» (зубы).

Дети ищут, находят плакат с изображенным зубом, дети рассматривают.

* Что же здесь нарисовано? (Зуб)
* Ребята, но почему-то он какой-то странный. Одна половинка зуба грустная, плачет, а другая наоборот, веселая, смеется. Как вы считаете, что же здесь произошло? (Дети рассказывают какие продукты разрушают зубы и какие укрепляют их.) Чтение стихотворения «Как поел, почисти зубки...»
* Ребята, а вы знаете стихотворения о витаминах? Чтение стихов (с иллюстрациями)

**Витамины**

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю Витамины А, В, С.

Витамин А нужен для зрения.

Помни истину простую - Лучше видит тот,

Кто жует морковь сырую Или сок морковный пьёт.

Витами В помогает работе сердца.

Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин D делает наши ногти и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить,

Он спасет от всех болезней,

Без болезней лучше жить.

Витамин С укрепляет весь организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Дидактическая игра «Узнай на вкус»** (игра проводиться с родителями)

* Ребята, а какие полезные продукты вам дают в детском саду? Вы можете их назвать?
* Вот сколько полезных продуктов вы получаете в детском саду! 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 еще укрепляет здоровье закаливание.

«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».

* Ребята, Мойдодыр в письме написал такие слова: «Крепким стать нельзя мгновенно - закаляйтесь постепенно».
* Правда не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в море. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Это - «дорожка здоровья».
* Ребята, Мойдодыр приготовил вам еще один сюрприз. Посмотрите на этот цветок, он не простой, а волшебный. Каждый лепесток, что-то хочет вам рассказать. (Ребенок отрывает первый лепесток, воспитатель читает.)

1. «Здоровому все здорово». Как вы это понимаете? (Кто здоров, то всему радуется.)

Воспитатель предлагает детям оторвать второй лепесток. На нем написано:

1. «Здоровье не купишь»

* Как вы считаете, о чём говорится в этом совете? (Здоровье надо беречь.)

1. «Болезнь человека не красит»

* Как вы это понимаете? (Больной человек ничему не радуется.)

1. «Труд - здоровье, лень - болезнь»

* Как вы думаете, что это значит? (ответы детей)
* Молодец Мойдодыр, какие полезные советы и поговорки приготовил для ребят.
* Ребята, а давайте превратимся в волшебные алые цветочки.

**Цветы**

Наши алые цветы

Распускают лепестки

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветы

Закрывают лепестки

Тихо засыпают,

Головой качают.

В конце занятия прослушивание грамзаписи «Улыбка».

* Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье. И я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. Как вы считаете, угрюмый, злой человек может принести нам здоровье? (Нет. Конечно же нет.) Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение.
* ***«Доброго вам всем ЗДОРОВЬЯ!»***