**Конспект НОД в подготовительной группе «Если хочешь быть здоров!»**

**Цель:** выявить уровень знаний детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

* Уточнить представление детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур закаливание, занятия спортом утреней гимнастике, о необходимости пребывания на свежем воздухе.
* Закрепить знания о важности питания мозга и сердца.

**Развивающие задачи:**

* Развивать умение работать с алгоритмами.
* Развивать мыслительные процессы обобщения и анализа.
* Развивать способность описывать картинку.
* Развивать способность понятно для слушателей отвечать на вопросы.

**Воспитательные задачи:**

* Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, к использованию оздоровительных приёмов.
* Закрепить знания пословиц о здоровье.
* Воспитывать соревновательный дух.

**Интеграция образовательных областей:** социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие, художественно – эстетическое.

**Предварительная работа.**

1. Разучивания ритмической гимнастики Н.А.Фоминой «Летучий корабль»
2. Чтение М.Вайковская «как мальчики здоровье укрепляют
3. Беседы по программе «Детство» о здоровом образе жизни
4. Настольно-печатные игры «Валеология» (зубы, зрение, слух, кожа, питание, сон)
5. Заучивание пословиц о здоровье
6. Разгадывание кроссвордов

**Материал:** картинки с видами закаливания, здоровом образе жизни,

Алгоритмы: мытьё рук, чистка зубов,

Картинки: виды спорта

Карточки с цифрами 1-12 медальки, призы

Ход:

**Вос-ль:** Сегодня мы проводим викторину и узнаем, кто из вас хочет быть здоровым. Викторина будет проходить в виде соревнования команд. За каждое задание команда получить баллы (фишки) в конце подведем итог.

Первая команда называется «Здоровейки»

Вторая команда называется «Ловкачи»

Начинает та команда, капитан которой угадает, где находиться фишка (в правой или левой руке воспитателя).

И так первое задание разминка «Закончи предложение».

Вы должны закончить предложение «Я здоровый человек, потому что…»

**Дети:** У меня нет температуры, насморка, розовые щёчки, улыбаюсь, хорошее настроение, сияют глазки и т.д.

Каждый ответивший полным ответом ребёнок - получает фишку.

**Вос-ль:** Второе задание конкурс капитанов «Выбери нужные картинки.

Капитан «Здоровейки» выбирает «виды закаливания»; капитан команды «Ловкачи» выбирают картинки «Как укрепить здоровье».

Объясните, почему выбрали эти картинки. Вот вам фишки за правильно выполненное задание.

**Вос-ль:** Третий конкурс «Что это значит», объясните пословицу «Чистота-залог здоровья».

**Дети:** Чистая улица, тело, двор, игрушки и т.д. (каждый ответивший получает фишку)

**Вос- ль:** Четвертый конкурс «Выложить алгоритм»

Команде «Здоровейки»- мытьё рук

Команде «Ловкачи»- чистка зубов (дети объясняют алгоритмы)

**Вос –ль:** Давайте сейчас вместе посчитаем, сколько фишек имеет каждая команда, результат запишем на доске и немножко отдохнём:

 «Если мы чуть – чуть устанем,

 Мы на две минуты встанем.

 Мы потянемся сначала

 Повернёмся влево – вправо,

 Мы наклонимся разок

 И достанем свой носок.

 1 и 2 прими вниз,

 3, 4 – поднимись.

 А теперь шагаем вместе

 На одном и том же месте.

**Вос – ль:** Пятый конкурс нашей викторины «Объяснялки»

 Капитаны команд приготовили вопросы и зададут их противоположной команде. Капитан команды «Ловкачи» ваш вопрос.

**Капитан:** « Для чего надо делать утреннюю гимнастику?»

**Дети:** Утреннюю гимнастику надо делать, чтобы проснуться, взбодриться, чтобы проснулись мышцы, тело, голова…»

**Вос – ль:**Второй ваш вопрос команде «Здоровейки». **Капитан:** «Для чего надо гулять на свежем воздухе?»

**Дети:** Гулять надо для того, чтобы получать кислород, легче дышалось…»

**Вос –ль:** Капитан команды «Здоровейки», задайте ваши вопросы.

**Капитан:** «Для чего надо заниматься спортом?»

**Дети:** Заниматься спортом надо для того, чтобы быть сильными, ловкими, смелыми, увёртливыми…»

**Второй вопрос:** Для чего надо иметь правильную осанку?»

**Дети:** Правильную осанку надо иметь, чтобы была красивая фигура, здоровая спина, красивая походка…»

За ответы команды получают фишки.

**Вос – ль:** Шестой конкурс называется « Дай правильный ответ»

Вопросы команде «Здоровейки»:

1. Орган зрения – это…(глаза)
2. Орган обоняния – это…(нос)
3. Орган мысли – это…(мозг)

Вопросы команде «Ловкачи»:

1. Орган слуха – это…(уши)
2. Орган речи – это…(язык)
3. Орган кровообращения – это…(сердце, сосуды)

За правильные ответы команды получают фишки.

**Вос – ль:** Для работы мозга и сердца надо есть полезные продукты.Команда «Здоровейки» выбирают картинки для работы мозга.Команда «Ловкачи» выбирают картинки для работы сердца. (дети выкладывают на столах фишки командам)

А сейчас мы отдохнём и увидим, как у вас работают органы слуха, зрения, дыхания.

**Физминутка по Фоминой «Летучий корабль» под музыку.**

**Вос – ль:** Восьмое наше задание – разгадывание кроссворда «Виды спорта».

Вам помогут разгадать кроссворд картинки, капитаны рассмотрите вместе с командой и вспомните названия, запишите. (Дети сами пишут)

Команда «Здоровейки» прочитайте названия видов спорта: баскетбол, бокс, хоккей, футбол.

Команда «Ловкачи» прочитайте вы свои виды спорта: велоспорт, волейбол, коньки, лыжи. (команды получают фишки).

**Вос –ль:** Девятый конкурс называется «Кто больше назовёт пословиц о здоровье?» (каждый получает фишку)

 **Игра «Ну – кА, цифры, встаньте вряд».**

 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

 Б у д ь з д о р о в !

**Чтение стихотворений капитанами:**

1. Тот, кто делает зарядку,

 Кто на лыжах и коньках

Мчит зимою без оглядки,

Кто не знает слово «Страх»

1. Только тот растёт здоровым,

Сильным, крепким, как алмаз,

Только тот в костюме новом

Дверь откроет в первый класс!

Подсчитываем фишки, награждение победителей (дети дарят друг другу поделки и медальки).

**Использованная литература:** программа «Детство»

Н.А.Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика;

издательство «Кристалл» «Кроссворды для детей»

И.Видковская «О том, как мальчуган здоровье укреплял»