**Конспект НОД в соответствии с ФГТ в подготовительной группе**

**Тема: « Где прячется здоровье»**

***Тема*:** ***Где прячется здоровье?***

**Образовательная область**: познание.

**Интеграция с областями:** познание, коммуникация, социализация, безопасность, физическая культура музыка, художественная литература.

**Цель:** формирование у детей субъектной позиции созидателя своего здоровья.

**Задачи:**

**Образовательные:** 1. Учить вести здоровый образ жизни. 2. Отрабатывать понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни.

**Развивающие:** 1.Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни. 2. Развивать речь, мышление.

**Воспитательные:** 1. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относится к себе.

**Здоровьесберегающие:** 1. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Методы и приемы:**

1. **Наглядные:** показ иллюстраций, слайды.
2. **Словесные:** беседа, рассказ, вопросы, загадки, стихи.
3. **Игровые**: игра « спортсмены », игра «Полезная еда», сюрпризный момент приход медсестры.
4. **Практические:** опыт, ритмическая зарядка, дыхательные упражнения.

**Предварительная работа**:

**Коммуникация:** беседа «Значение режима в жизни человека», «Нужно ли беречь здоровье?»

**Познание:** толкование пословиц о здоровье, составление рассказа «Здоровье это жизнь».

**Исследовательская деятельность:** сравнение чистых и грязных рук, одежды, свойства воздуха.

**Дидактические игры:** « Виды спорта», « Магазин»

**Чтение художественной литературы**: Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», Барто «Девочка чумазая», загадки про здоровье, пословицы и поговорки

**Физкультура:** ритмическая зарядка.

**Оборудование и материал:** солнце, лучи с надписями (сила, воздух, режим дня, чистота и гигиена, закаливание, правильное питание), плакат про спорт, часы-макет, лёд для закаливающих процедур, иллюстрации «Полезная еда», «Неполезная еда»

В ходе деятельности происходила интеграция образовательных областей:

- коммуникация - развивалась устная речь и активизировался словарный запас;

- познание - развитие познавательно – исследовательской деятельности при применении ранее полученных знаний: экспериментирование.

- физическая культура: ритмическая зарядка, оздоровительные упражнения, пантомима. Дети учились через мимику, движения, жесты, передавать, как нужно укреплять своё здоровье;

- безопасность – формировались представления об оздоровительных мероприятиях;

- здоровье - формировалась позиция созидателя своего здоровья;

- социализация – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека;

- музыка – сочетались движения с музыкой, развивалась гибкости, координация движений.

Деятельность НОД состояла из несколько этапов, которые были взаимосвязаны между собой, подчиненные одной теме, цели и задачи. Поэтому данная деятельность представляет собой логически законченную структуру. Использование игровых методов и приемов обучения, экспериментов, которые являются основными формами активности на данном занятии, позволило внести в проблему детей, заинтересовать. Основная часть занятия рассчитана на самостоятельную деятельность детей при непосредственном участие педагога. В заключительной части сюрпризный момент приход медсестры и беседа с ней, позволил закрепить знания. Данная непосредственная образовательная деятельность способствует всестороннему развитию детей, прочному закреплению знаний в области здоровье сбережения и в то же время не приводит к переутомлению, так как предусмотрена четкая регламентация деятельности в соответствии с возрастными физиологическими возможностями детей. Правильное чередование различных видов деятельности и своевременное переключение с одно работы на другую, полноценный отдых, проведение ритмической гимнастики ,игр, пантомимы, прием неожиданности появления медсестры, – все это позволило удерживать интерес у детей на протяжение все деятельности перейти к рефлексии НОД в виде проверки знаний, что явилось эмоциональным фоном деятельности.

**Результативность НОД:**

Ребенок знает составляющие части здоровья;

Умеет связано и последовательно отвечать на вопросы;

Проявляет желание к совместной деятельности со сверстниками и педагогом;

На практике применяет оздоровительные упражнения;

Я считаю, что все поставленные мной задачи и цель реализованы, у детей сформировалась субъектная позиция созидателя своего здоровья, так как дети были активны, демонстрировали собственное личностное отношение к здоровому образу жизни, мотивации, нахождении путей и способов осуществления здоровьесбережения, самоконтроле и самооценке, способности получить результат.

**Ход НОД.**

**Воспитатель**: Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся

с душой и сердцем. Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подари- ли каждому гостючастичку здоровья, потому что вы сказали:

«Здравствуйте!» Это значит – здоровья желаю.

Воспитатель: А кому бы вы ещё хотели пожелать здоровья?

Дети: Маме, папе, бабушке, дедушке и т.д.

Воспитатель: А как это сделать без слов, при помощи рук?

Дети показывают: (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)

Воспитатель: Что значит быть здоровым?

Дети: Здоровье — это когда человек сильный, крепкий, никогда не болеет

Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду. Садитесь на стульчики.

**звучит «Волшебная музыка»**

«Давным-давно на горе Олимп жили Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека- здоровье. Стали думать- решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека»

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти, и сберечь бесценный дар Богов (заканчивается музыка)

Здоровье оказывается спрятано и во мне и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять, если правила выполняются, солнышко светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Их нужно знать. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

Воспитатель: Давайте познакомимся с ними.

**1ый лучик нашего здоровья, догадаетесь рассмотрев картинку как он называется физические упражнения**(прикрепить лучик к диску солнца)

Воспитатель: Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Дети: Укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам доброе, хорошее настроение, прогоняют сон…..

А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда?

Дети: На утренней гимнастике, физкультурные занятия, гимнастика после сна.

-Правильно. Тренировать. Давайте, покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Кто зарядкой занимается. Тот здоровья набирается!

**Ритмическая гимнастика**

***(Дети стоят в кругу)***

-Добавилось у вас силы после зарядки?

-Да.

Воспитатель: Какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие, сильные.

Воспитатель: Значит верно говорят: «Силушка по жилам огнём бежит»

- Вот и ответ на вопрос - почему человек должен быть сильным. Сила укрепляет здоровье человека. А, чтобы сила была нужно спортом заниматься. **Значит 2-ой лучик это- СПОРТ** Кто помнит пословицы «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать», «Кто со спортом дружен- врач тому не нужен»   Посмотрите на плакат.

Какие виды спорта вы узнали?

А какие еще вы знаете? ответы детей

- Молодцы, много видов спорта вы назвали. Давайте поиграем в игру **« Спортсмены».** Я называю вид спорта, а вы изображаете действия: 1. Бокс. 2. Футбол. 3.Тяжелая атлетика ( штангист) 4. Плавание. 5. Лыжный спорт. Прыжки на скакалке. Оздоровительный бег.

В мире нет рецепта лучше. Будь со спортом неразлучен. Очень важен спорт для всех. Он- здоровье и успех.

***Садитесь на стульчики.***

-Чтобы узнать, как называется 3-ий лучик нашего здоровья, я приглашаю вас подойти к этому столу. (Под салфеткой сундучок), чтобы его открыть давайте произнесём волшебные слова «чок, чок, чок открывайся сундучок» в сундуке полителеновые кульки.

Опыт № 1 «Поймай воздух в полиэтиленовый пакет».

- Возьмем пакет – что находится в пакете? (ничего, он пустой). Пакет можно сложить несколько раз, свернуть. (Он тонкий, мягкий)

**В-ль:** Сейчас проверим. Возьмите каждый в руки пакет и делайте как я. Скручиваем пакет со стороны отверстия *(дети выполняют действия вместе с воспитателем)*. Почему пакет снова стал выпуклым? Что его раздуло? Когда пакет может быть выпуклым? Вот загадка, вот сюрприз, кто догадался, что же в пакете?

**Дети:** Воздух!

**В-ль:** Сейчас я вот тут сдавлю пакет, а вы прислушайтесь, что происходит. Что вы слышите?

**Дети:** Шипение, так выходит воздух.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я. и ты.

Давайте, проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошкой и не дышать. Что вы почувствовали? (ответы детей)   почему не смогли долго быть без воздуха? (ответы детей)

-Правильно. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздуха, а то мы погибаем!

**Воспитатель:** Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

(выполняем упражнения на дыхание).

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х».

2. «Заблудились в лесу». Сделать вдох на выдохе прокричать «а-у-у»

3. «Сердитый ёж». Присесть обхватить колени, опустить головы и произнести «ф-р-р»

**Воспитатель:** Дети, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

**Дети:** Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм.

**Воспитатель**: Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух.

Воспитатель: для чего человеку надо правильно дышать?

Дети: Чтобы не болеть.

Воспитатель: Для здоровья человека полезен только чистый воздух?

Как вы думаете, что загрязняет воздух?

Дети: Пыль, выхлопные газы, пожары, дым заводов, фабрик, сигарет….

Воспитатель: Что надо делать, чтобы воздух оставался чистым?

Дети: Протирать пыль, проветривать помещения, сажать деревья, кусты, цветы, поливать дорожки, тротуары, на заводах и фабриках ставят фильтры для очистки воздуха. Гулять на свежем воздухе, прогулки очень полезны

Воспитатель: Молодцы, правильно.

Значит **третий лучик- это СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**

Ну а здесь совет каков,

Вижу я модель часов.

Как вы думаете зачем нам нужны часы?

-Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать, когда гулять, когда обедать, чтобы соблюдать режим дня. А что такое режим дня? ( ответы детей)

**Режим дня** — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

-Режим дня- это когда выполняются все дела в течении дня по времени. Режим дня помогает быть дисциплинированными, хорошо и качественно выполнять все свои дела. Сейчас мы поиграем в **игру «Режим дня».**

Сейчас ребята прочитают вам небольшие стихотворения, а вы постарайтесь узнать, в какое время суток это происходит.

Математика у нас,  
Нам ведь скоро в первый класс.  
Мы на палочках считали –  
Складывали, вычитали...

На прогулке мы играли.  
Мы водящих выбирали.  
Олю с рыжею косой  
Дети выбрали лисой

Солнышко, не заходи,  
На дворе нас подожди!  
Мы сейчас идём гулять  
И родителей встречать.

Тут и там летят подушки,  
Тапки, шапочки, игрушки...  
Так проходит тихий час  
В детском садике у нас.

-Молодцы! Справились. Значит, **4-ый лучик здоровья называется?   РЕЖИМ ДНЯ**.

**5-ый лучик** открываю, и название читаем «**ЧИСТОТА И ГИГИЕНА**» Как говорится в пословице «Чистота-залог здоровья»

Давайте вспомним правила гигиены.

(чистить зубы, умываться, содержать своё тело и помещение в чистоте, стричь ногти, полоскать рот, ходить в чистой одежде, расчёсываться, и.т.д)

Личная гигиена - это уход за своим телом, содержание его в чистоте.

4. - Дети, чтобы быть чистыми и аккуратными и никогда не болеть, нужно иметь предметы личной гигиены и уметь ими пользоваться. Сейчас я загадаю вам загадки о предметах личной гигиены, а вы слушайте внимательно и отгадывайте:

|  |
| --- |
|  |

Лёг в карман и караулю:  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос. (Н*осовой платок*)

Каждый день купается  
Много, много раз.  
Щиплется, кусается-  
не откроешь глаз. (мыло)

На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю. (*Мочалка)*

Вытираю я, стараюсь  
После бани паренька.  
Всё намокло, всё измялось -   
Нет сухого уголка. (*Полотенце*)

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Р*асческа*)

Вроде ежика на вид,   
Но не просит пищи.  
По одежде пробежит,   
И та станет чище. *(Платяная щетка.)*

Кто считает зубы нам  
По утрам и вечерам. (З*убная щётка*)

*(По ходу работы воспитатель показывает презентацию картинку на правильный ответ.,*

Но бороться с микробами и болезнями помогают и звуки. Хотите узнать как?

Если у вас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню (руку приложить к горлу –з-з-з-з

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (ладонь к грудной клетке-ж-ж-ж)

А когда очень устали и у вас болит голова, слушаем шум волн (закрываем глаза-с-с-с)

А теперь я буду показывать вам картинку, а вы будете произносить звуки здоровья (жук, комар, ручей)

Воспитатель: Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Пусть ваши руки помогут вам отгадать, что под салфеткой лежит? (На подносе кусочки льдинок ). Возьмите льдинки и разотрите ими щечки.

Что вы ощущаете?

Холод.

Что мы делаем холодом?

Закаляемся

Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек?

Чтобы научить свой организм сопротевляьтся вредным условиям, научить его быть сильным, здоровым, выносливым.

Какие виды закаливания вы знаете?

Воздушные ванны, солнечные ванны, обтирание полотенцем, ходьба босиком по массажным дорожкам, спать в проветренном помещение.

Воспитетель: А следующий лучик мы узнаем, когда послушаем один разговор

М. Главный овощ - я, морковка.  
В ротик прыгаю так ловко.  
Лишь во мне есть витамин-  
Очень нужный каротин.

Ч. Не хвались ты каротином!  
Я - от гриппа и ангины,  
От простуды и от хвори.  
Съешь меня не будет боли!

С. Я - свеколка, просто диво,  
Так румяна и красива!  
Будешь свеклою питаться-  
Кровь вся будет очищаться!

О. Что? Огурчик вам не нужен?  
Без него ну что за ужин?  
И в рассольник, и в салат-  
Огуречку каждый рад!

К. Я - капуста, всех я толще,  
Без меня не сваришь борщик.  
И салат, и винегрет дети любят на обед.

П. Вы кончайте глупый спор  
Всех важнее  - помидор!  
Раскрасавец хоть куда.  
Я не овощ, а звезда

Cледующий лучик: Правильное питание

«Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться»

В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, сможете вы выбрать полезные продукты? Сейчас мы поиграем ***в игру «Идем в магазин»*** и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство. Разделимся на две команды. Первая команда будет выбирать полезные продукты, а вторая- неполезные. ( дети выбирают картинки и объясняют свой выбор)

**Воспитатель:**

**Обязательно расскажу вашим мамам, что вы знаете о продуктах и умеете их выбирать**

**Воспитатель**: Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру, и я знаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, дети говорят «Будьте бдительны друзья! Делать этого нельзя» (Читаю четверостишие)

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

5. Вот полезная еда: чипсы, пепси-кола, с ними точно вы всегда будете здоровы(молчат)

6. Если хочешь быть здоровым правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

***(Стук в дверь. Входит медсестра.)***

-Здравствуйте, дети, вы меня узнали?     (ответы детей)

**Медсестра**: никогда не унываю, и улыбка на лице, потому, что принимаю витамины А,В,С. А вы что знаете о витаминах?   (ответы детей)

Витамин А-очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах.

Витамин В- помогает работать нашему сердцу, мозгу, а найти его можно в молоке, ржаном хлебе, мясе.

Витамин С - укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, капусте, луке, смородине.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке и яйцах.

**Медсестра:** Спасибо, ребята, знаете вы о витаминах. Витамины будете кушать всегда, и не будете болеть никогда.

**Медсестра:** Как ярко сверкает у вас   солнце здоровья, а вы запомнили, как называются его лучи?

**Дети:** 1-й – сила;

         2-й – спорт;

         3-й -   воздух;

         4-й – режим дня;

          5-й – чистота и гигиена;

         6-й - закаливание;

         7-й – правильное питание;

Если вы будете выполнять все то о чем мы с вами сегодня говорили (физкультурой, спортом заниматься, делать дыхательную гимнастику. Дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня), то будете такими, как солнце яркими, светлыми, веселыми, задорными, то есть здоровыми.

**Воспитатель:** посмотрите, солнышко улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье.

**Медсестра:** За такие чудесные знания вам полагается приз « Витамины»

**Дети:** Спасибо! До свидания.

**Воспитатель**:

 А напоследок давайте подарим друг другу и нашим гостям улыбки.

А теперь мы улыбнемся,

Дружно за руки возьмемся,

И друг другу на прощание

Мы подарим пожелания

**Дети:** желаем крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения.