Конспект НОД по формированию здорового образа жизни в старшей группе «Путешествие в страну здоровья»

Конспект НОД по здоровому образу жизни в старшей группе

«Путешествие в страну здоровья»

Задачи:

• Систематизировать представления детей о человеке, здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни.

• Закрепить представления детей о том какая еда полезна, какая вредна для организма.

• Воспитывать у детей желание заботится о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: Рассматривание детских энциклопедий, картинок, посвященных здоровью по теме здоровье и его сохранению, беседы о здоровье и ЖОЗ, загадывание загадок товарищам. Разучивание стихов с детьми, беседа с медсестрой тема: «Как нужно закаляться», отгадывание загадок. Игра - «Что означает слово, здравствуйте».

Оборудование и материалы: зеркала, коробочки с запахом на каждого ребенка, мультимедийная установка, проектор, ноутбук, презентация по здоровому образу жизни.

Ход НОД:

Орг. Момент. Дети входят.

В. Тук, тук

Д. кто там?

В. Почтальон .

Д. от куда?

В. Из города Здоровья.

Д. А чем там занимаются?

В. Улыбаются (дети улыбаются)

… .(еще раз спрашивают)

В. Дружат. (обнимаются)

… .(еще раз)

Д. что принес?

В. письмо.

«Здравствуйте ребята, я фея страны здоровья. Хочу вас пригласить в мою страну. В стране Здоровья, вы будете учиться беречь свое здоровье, и узнаете как его сохранить, но сначала отгадайте загадку: «Что на свете всего дороже? »

Д. здоровье.

В. Правильно, дороже всего на свете здоровье!

Отправляемся в путь:

Вы получаете билеты в волшебный поезд. И места в нем занимаем согласно цифре, которую получите. (дети рассаживаются)

Воспитатель: Ребята, сегодня мы посетим «страну Здоровья», а это значит, что мы будем говорить о здоровье и как его сохранить. Как вы думаете, что такое здоровье?

Дети: Ответы ….

Воспитатель: Как мы можем определить, что человек здоров? Какой он здоровый человек?

Дети: У человека хорошее самочувствие, бодрое отличное настроение, желание двигаться, играть, трудиться.

Первый город называется «Я - человек»

В. : Детям нужно много знать о себе, о своем организме .

Посмотрите в зеркало. Каждый из вас видит самое дорогое, что есть на свете - себя.

На занятиях мы много говорили о человеке.

Из чего состоит тело человека? (туловище, голова, руки, ноги)

В целом - это организм человека. Он работает, как часы. Каждый его орган служит человеку. (дети садятся на стулья)

В. Давайте вспомним, какие помощники есть у человека.

Для этого мы выполним несколько заданий.

Первое : Посмотрите на эти предметы. Чем они отличаются? (показ - два контрастных по цвету, величине - показ мяч большой зеленый -, маленький - красный) Какой орган помог нам определить это? - глаза (слайд)

В: Для чего нам служат глаза? (Мы видим красивую природу, мы смотрим фильмы, мы рисуем и видим, что получилось)

В. Молодцы. Чтобы глаза наши были здоровы, что нам надо делать (ответы детей)

1) Чтобы глаза твои. дружок,

Могли надолго сохраниться,

Запомни правила

Все в жизни пригодится

2) Глаз поранить очень просто,

Не играй с предметом острым

На яркий свет смотреть нельзя,

Тоже портятся глаза.

3) Не рисуй, уклонившись низко,

Не держи ты книгу близко.

Телевизор посмотри,

Только близко не сиди.

4) И смотри не все подряд,

А передачи для ребят.

Мы хотим предостеречь:

Нужно всем глаза беречь!

В: Предлагаю игру «Что звучит? »- Послушайте :

Второе: Раздаются звуки музыки, затем пение птиц, журчание ручья, чтение стихотворной строки)

Что вы услышали? -

Какой орган помогает нам слышать? - уши (слайд)

В. Уши звуки различают, людям слышать помогают.

В. Какие правила вы знаете чтобы уши были здоровы (ответы детей) (слайд)

Третье: А теперь следующее задание: Здесь волшебные коробочки. Чтобы определить, что в них, как вы думаете что надо сделать (надо их понюхать.)

(в закрытых коробочках – отверстия - в коробочках - чеснок, апельсин, кофе) Воспитатель проносит перед детьми коробочки, поочередно задает вопрос :

Что в коробке?

Дети узнают и называют.

В. Какой орган помог нам определить запах? - нос- (слайд)

В. Но чтоб нос был здоров, что нам надо делать?

Д.Не засовывать в нос мелкие предметы.

В. Посмотрите - эти главные органы помогают человеку в жизни (слайд)

Мы прощаемся с первым городом

Второй город – «Полезное питание»

- Что же это за станция? А это город Полезного питания.

Воспитатель: Посмотрите на продукты питания и назовите те, которые вредны для нашего здоровья. Здоровья зависит от правильного питания.

Третий город –«Спортивный»

Это город Спортивный. Для вас его жители подготовили музыкальную паузу. (дети встают из-за столов и занимаются физкультминуткой)

Садимся на место.

Четвертый город «Обережка»

В. следующий город Обережка.

Послушайте, что произошло в этом городе:

В квартире остаются Андрюша и Наташа. (слайд). Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды и не навредили они своему здоровью. Дети повторяют правила безопасности (что нельзя делать когда остаешься дома один) (слайд с картинками)

В. А почему мы не убрали все картинки?

Д. рисовать, читать и играть в настольные игры, это безопасно.

В. почему?

А сейчас мы с вами немного поиграем, и вспомним о полезных и вредных продуктах для нашего организма. Делимся на 2 команды. 1 команда составляет плакат из полезных продуктов, а 2 из не полезных продуктов. (дети составляют плакаты)

Оставим эти плакаты Андрюше и Наташе на память. Когда они останутся дома одни он им пригодиться. Они будут знать о полезных продуктах для нашего организма.

А наше путешествие в страну Здоровья закончилось, нам пора отправляться назад в детский сад. (садимся на стульчики)

Что вам больше всего запомнилось и понравилось? (ответы детей