**[Конспект НОД по познавательному развитию в старшей группе «Я здоровье берегу - сам себе я помогу»](http://www.detsadclub.ru/konspekty-zanyatij/14-vospitatelu/teksty-konspektov-zanyatij/989-konspekt-otkrytogo-zanyatiya-po-oznakomleniyu-s-okruzhayushim-mirom-v-starshej-gruppe-ya-zdorove-beregu-sam-sebe-ya-pomogu)**

**Программные задачи:**

Формировать представления детей о том, что здоровье - главная ценность человеческой жизни. Расширять знания о том, что полезно и что вредно для здоровья.

Уточнить представления о предметах личной гигиены, и о благотворном воздействии звуков на здоровье человека.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Воспитывать у детей правильное отношение к здоровью.

**Словарная работа:** правила гигиены.

**Оборудование:** Картинки (комарика, жука, ручья); светофор; «Цветок здоровья»; картинки - здорового и больного человека; сундучок; письмо; игрушка - заяц; зеркальце.

**Ход занятия:**

- Давайте встанем в круг - друзей (дети встают в круг). Сегодня нам предстоит необычное путешествие. Мы отправляемся путешествовать по Стране Здоровья. В этой стране живут одни здоровячки. Они здоровы, потому что каждый день говорят всем: «Здравствуйте!». Произносите и вы это удивительное русское слово вслух. Делайте это чаще, потому что от этого слова у всех поднимается настроение. Ведь оно особенное. Когда мы произносим его, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья.

- А теперь ответьте на мои вопросы. Почему в Стране Здоровья все здоровы?

- С каким словом все дружат? (Здоровы, потому что друг другу желают здоровья и дружат с волшебным словом «здравствуй»).

- Ребята, я вижу на пенечке сундучок. Какой необычный! А что же в нем? (зеркальце и письмо). От кого? Да, это от Незнайки!

Прочитать письмо: «Ребята! Я слушал радио и был невнимателен и все перепутал. А в волшебной Стране Здоровья загадывали такую загадку: «Что на свете всего дороже?»

- А вы ребята, как думаете, что на свете всего дороже?

- Загадка волшебная, заглянем в волшебное зеркальце, может оно нам поможет. Что вы в нем увидели? (Себя). Когда у нас хорошее настроение? (Когда все здоровы). Так что же всего дороже на свете? (Наше здоровье).

- Вот сейчас мы с вами будем учиться беречь свое здоровье в волшебной Стране Здоровья! Скажите, кто из вас болел в этом году? А чем вы болели? А знаете, почему это произошло? Правильно! В наш организм попали микробы, потому что вы не выполняли правила гигиены.

- Давайте поиграем в игру, какими предметами можно пользоваться всем вместе, а какими - только по одному. Приготовьте ладошки, не забудьте, хлопать нужно тогда, когда услышите название личных предметов. И так, игра «можно – нельзя»:

полотенце... - карандаши...

кисточка... - носовой платок...

зубная щетка... - книга...

расческа... - игрушки...

- Молодцы, правильно! Но бороться с микробами и болезнями помогут и звуки. Хотите узнать как?:

1.Если у вас болит горло, надо превратится в комарика и спеть его песню

(руку приложить к горлу -з -з -з -з );

2.Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками

(ладонь к грудной клетке -ж -ж -ж -ж);

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

- А теперь я буду показывать вам картинки, а вы будете произносить звуки здоровья, (показывать картинки – жука, комара и ручей).

- Продолжаем путешествовать по Стране Здоровья. Посмотрите, нас встречает Светофор. Светофор хочет поиграть с вами, поэтому напоминаю правило:

на красный цвет - сидим;

на желтый цвет - встаем;

на зеленый цвет - бежим на месте.

Размялись, отдохнули. Вдохнули глубоко носом, выдохнули через рот. Ещё раз вдохнули - выдохнули.

- В Стране Здоровья растет полезный цветок. Он помогает людям быть здоровыми. Рассмотрим лепестки.

- моем овощи и фрукты;

- моем руки;

- пользуемся зубной щеткой, расческой, носовым платком и полотенцем - каждый своим;

- закаляемся, занимаемся физкультурой, делаем зарядку.

Оказывается, мы хорошо знакомы с Цветком здоровья. Скажите, ребята, а какие люди живут в Стране Здоровья? (Добрые, улыбающиеся, веселые, аккуратные).

А в Стране Болезней? (Больные, хмурые, злые) Правильно! В Стране Болезней люди ворчат, фыркают, любят жирную, острую, соленую пищу, едят много сладкого, часто болеют. А какие продукты любят в Стране Здоровья? (Овощи, фрукты, молочные продукты). Правильно! Молодцы!

- Давайте поиграем. Игра «полезно - вредно» (говорить полезно - вредно):

капуста... - морковь...

конфеты… - торт...

яблоки... - жевательная резинка, сахар...

- Наше путешествие закончилось и мне хочется дать вам напутствие:

В жизни разное бывает,

То заходит грусть к нам в дом,

То вприпрыжку радость в двери,

Постучится вечерком,

Но чтоб ни было, вы знайте,

Надо жить - не унывать.

Надо больше - улыбаться,

И здоровья всем желать!