**НОД для детей старшей группы.**

**« Я за здоровый образ жизни»**

**Программное содержание:**

1. Определение понятия «Здоровье».
2. Изучение основных правил Здорового образа жизни.
3. Развитие мелкой моторики.
4. Снятие физического и психического утомления.
5. Воспитание гигиенических навыков.

**Оборудование:** большие мячи, гимнастические палки, гимнастические коврики, маленькие мячики.

**ХОД НОД**

- Здравствуйте, ребята!

- Сегодня к нам на занятие пришел Незнайка из произведений Н.Носова. Вы его узнали?

**Вводная часть:**

- Ребята, Незнайка принес нам письмо от своих друзей. Давайте его прочитаем:

 «*Здравствуйте, дорогие ребята*. Всем нам очень хочется быть здоровыми. Но мы не знаем, как нужно беречь и укреплять свое здоровье, как заботиться о нем. Пожалуйста, расскажите Незнайке, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Он научит нас, и мы не будем болеть».

 *Друзья Незнайки*.

**Основная часть:**

- Ну что ж, ребята, давайте будем учиться быть здоровыми.

- А, кто из вас знает, что такое здоровье? (дети отвечают). Здоровье – это когда человек не болеет, чувствует себя комфортно в детском саду, среди сверстников и дома. Это состояние полного благополучия. У него есть все условия для хорошего здоровья.

**Воспитатель:** Наше здоровье на 50% зависит от нас самих. Чтобы быть здоровыми надо знать основные правила здорового образа жизни и выполнять их.

**Первое правило:** Ежедневно делать утреннюю зарядку.

- Сейчас мы с вами сделаем комплекс упражнений «На зарядку становись!» - для стоп и красивой осанки. Ты Незнайка смотри и запоминай.

Упражнения выполняются под музыку.

 Ходьба на вибродорожке (на носочках, на пяточках, приставным шагом, с высоким подниманием колена).

**Второе правило: Закаляйся.**

- Сегодня мы узнали, что закаляться можно, выполняя специальный массаж.

Возьмите все маленькие мячики. Массажные движения выполняем по часовой и против часовой стрелки по 9-10 раз:

1. Покатать мяч между ладонями вперед- назад, затем круговыми движениями.
2. Покатать мяч по грудной клетке круговыми движениями в области груди.
3. Покатать мяч по грудной клетке движениями слева - направо и справа – налево.
4. Покатать мяч в области миндалин.
5. Покатать мяч в области шейных позвонков движениями сверху вниз.
6. Покатать мяч в области крыльев носа круговыми движениями.
7. Покатать мяч круговыми движениями между бровей.

**Третье правило: Занимайся физкультурой и спортом**.

* Сейчас мы с вами сделаем разминку на больших мячах.

( упражнения для мышц рук и плечевого пояса).

И.П. сидя на мяче

1. «Тянемся за пятерками» (выполнение: тянуться руками поочередно вверх, повторить 4-5 раз)

2. «Отрезаем плохие отметки» ( выполнение: Махи прямыми руками перед грудью в стороны;»ножницы»; повторить 4-6 раз).

3. «Сбрасываем обиды, проблемы, неудачи». (выполнение: движения плечами вверх-вниз; повторить 6-8 раз).

4. «Хлопки в ладоши» (выполнение: пружинящие покачивания на мяче с выполнением хлопков над головой.

( упражнения для талии).

И.П. – сидя на мяче.

1. «Часики»( выполнение: Руки вдоль туловища; выполнять наклоны вправо-влево; повторить 6-8 раз).

2. «Красивая талия» (выполнение: поставить руки на пояс, выполнять круговые вращения тазом, сначала вправо, а затем влево; повторить 8-10 раз).

( упражнения для мышц туловища).

И.П. « Лежа на мяче животом».

1. « Плавание» (выполнение: упор руками на полу, ноги на весу, выполнять «кроль» ногами 5-6 раз.

2. «Качелька» (выполнение: оттолкнуться коленями от пола; упор на руки; вернуться в исходное положение; повторить 3-4 раза.

**Четвертое правило: Соблюдай режим работы и отдыха**

-Работа – это ваша учеба в детском саду. Давайте узнаем, как беречь свое здоровье во время занятий.

Во время занятий нам нужен отдых для снятия утомления – это физкультминутки.

Если вы рисовали, смотрели телевизор или играли на компьютере - надо дать отдохнуть глазам.

Физкультминутка для глаз:

1. «Жмурки» - вдох, крепко зажмурить глаза, выдох – открыть глаза.
2. «крылья бабочки» - легко поморгать глазами.
3. Массаж век – «пальцевый душ» - подушечками пальцев легко постучать по закрытым векам, погладить глаза и сказать им ласковые слова – похвалить.

**Заключительная часть:**

 **Подвижная игра» Перемена и урок».**

- Перемена, перемена, можно бегать и играть ( дети бегают по группе, прыгают, играют). Но нельзя и забывать, что когда звенит звонок – начинается урок.

По сигналу дети должны сесть на свои места, сохраняя правильную осанку и положив руки одна на другую, как за партой. Игра повторяется 3-4 раза.

- Скажите, пожалуйста, какие правила ЗОЖ вы сегодня запомнили?

- Для чего они нужны?

Дети: Чтобы быть здоровыми.

- Скажите, а как выглядит здоровый человек?

Дети: Здоровый человек активный, бодрый, жизнерадостный, веселый, счастливый.

- Давайте познакомим Незнайку с техникой безопасности на занятиях по физкультуре.

1 ребенок:

 «Физкультурой заниматься-

 Надо в форму одеваться

 А в одежде повседневной

 Заниматься даже вредно».

2 ребенок:

 « Чтобы ножки закалять

 Надо обувь детям снять!»

3 ребенок:

 «Воспитателя слушайте внимательно

 И все получится обязательно»

4 ребенок:

 « В движении друг другу не мешайте

 А если надо помогайте».

5 ребенок:

 « После занятия надо обуться

 И дружно всем вместе в группу вернуться

 А в группе надо умываться

 И в повседневную одежду одеваться».

6 ребенок:

 « Туфли, ботинки, супер-сапожки

 Не украшают спортивные ножки

 Юбки и джинсы в шкаф положите

 Когда на физкультурное занятие спешите».

7 ребенок:

 « Коль на улице жара-

 Раздевайся детвора!

 Коль холодный ветерок-

 Кофту надевай дружок!»

8 ребенок:

 После улицы переоденься

 И в сухое скорее оденься

 Про воду, конечно же, не забывай-

 Лицо и руки умывай».

9 ребенок:

 « Правила эти не забывайте

 И постоянно их выполняйте».

- Вот Незнайка, если ты с друзьями будешь соблюдать технику безопасности, будешь выполнять наши советы, а еще обязательно заниматься физкультурой и спортом, то у тебя будет отличное здоровье!!!