Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида № 3

Барабинского района Новосибирской области

Конспект НОД

на тему: «В поисках здоровья»

в старшей группе

образовательная область: познавательное развитие

Воспитатель:

Щетинина О.В.

2023 г.

**Цель:**

Создание условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образежизни**.**

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья;

- способствовать развитию связной речи детей.

**Развивающие:**

- развивать у детей способность активного общения совместно решать проблемные ситуации;

- развитие общей моторики.

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** Картинки(острова) по теме занятия, мяч, 5 лучиков с советами здоровья, 3 пальмы, 1 дерево, 2 корзины, 4 конверта с письмами, мешочек, мыло, зубная щетка, полотенце, расческа. зеркало, канат, сундучок, часы, картинки «режим дня» по количеству детей, мягкие модули, листочки для дерева красные и зеленые, магнитная доска, солнышко, магниты.

**Структура занятия:**

**Вводная часть:** 3 мин

**Основная часть**: 15мин

**Заключительная часть**: 2мин

**Ход НОД:**

Воспитатель: Ребята, сегодня мы будем говорить о самом большом и главном богатстве человека. Как вы думаете, о чем?

Дети называют свои варианты ответов (земля, вода, деньги, дружба, семья)

Воспитатель: Вы, конечно, все правильно говорите. Без всего этого человеку трудно жить. Но мы сегодня будем говорить о здоровье. На какое слово похоже слово **«**здоровье**»?** Ответы детей. Правильно, слово **«**здоровье**»** похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются**,** они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы**.**

**1.Коммуникативная игра «Здравствуй!»**

Воспитатель: пожелаем, друг другу здоровья**,** в этом нам поможет наш друг мяч.

Дети встают в круг и поочерёдно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т. д

Воспитатель: Молодцы ребята! А сейчас, я вам расскажу старую легенду**:** «Давным-давно, на горе Олимп жили-были 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 здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье**.** Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровьеглубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать так, чтобы его трудно было отыскать и еще труднее сохранить».

Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье**.** Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Воспитатель: Дети, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым**?**

Воспитатель: Что, если нам отправиться в необычное путешествие, чтобы найти здоровье и узнать**,** как помочь себе его сберечь.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу за воспитателем, проговаривая слова:

**В путь-дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся.**

**Впереди препятствий много - Будет трудная дорога! *(повторяют дети)***

Воспитатель: Дети, я вижу впереди остров, может там находится наше здоровье**?**

**-** Ребята, смотрите, река разлилась и преградила нам путь. Что же делать? (варианты детей)

У нас есть вот такие таблетки, мы их превратим в кочки. Раскладываем таблетки и переходим по ним к первому острову.

Воспитатель: Это остров «Чистюлька» здесь живёт *Мойдодыр* он оставил для нас письмо и вот этот чудесный мешочек.

Воспитатель читает: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите здоровье. Я вам подскажу, но сначала хочу проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены. Ответ на загадке вы найдете в коробочке и расскажите, для чего нужен данный предмет».

**2. Игра «Волшебный мешочек»**

1. Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

2. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

3.Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька,

Все намокло, все измялось -

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

4.Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. *(Расческа)*

5. И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет -

Все, как есть, ему покажет. *(Зеркало)*

Воспитатель: Молодцы, правильно отгадали загадки. А в чудесном мешочке кое-что осталось очень похожее на лучик. Какая это фигура? *(треугольник)*. А на нем написан совет Мойдодыра: «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните». А теперь пора дальше идти искать здоровье**.**

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

**В путь-дорогу собираемся, За здоровьем отправляемся.**

**Впереди препятствий много -Будет трудная дорога!**

Воспитатель: Я снова вижу впереди остров, может там находиться наше здоровье? Ах, нет, это остров *«*Здоровячков**» (Три богатыря)** и чтобы попасть на него нужно пройти по канату.

Воспитатель: Дети, посмотрите, кто живет на этом острове? Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, а какие эти богатыри? Как вы думаете, они болеют? Как вы считаете, что нужно делать, чтобы быть сильными? (заниматься спортом, делать зарядку, бегать). А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

Воспитатель: Ребята, богатыри предлагают нам сделать «богатырскую» зарядку, согласны?

**3. Физминутка: «Богатырская зарядка»**

Как спортсмены на параде

Мы шагаем ряд за рядом

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки-

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки-

Громче и быстрей!

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем-

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Мы на месте покружились

И остановились.

Мы ногами топ, топ,

Мы руками хлоп, хлоп!

Мы глазами миг, миг,

Мы плечами чик, чик,

Раз - сюда, два - туда!

Повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - привстали,

Словно Ванькой - встанькой стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад,

Раз - два, раз - два

Путешествовать пора!

Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается**!**

Воспитатель: Ребята, вы чувствуете, как силушки богатырской у нас прибавилось!

Воспитатель читает совет трех богатырей: «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным! Сила укрепляет здоровье человека**!»**

Воспитатель: А нам пора продолжить поиски**.**

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

**В путь-дорогу собираемся, За здоровьем отправляемся.**

**Впереди препятствий много – Будет трудная дорога!**

Воспитатель: Я снова вижу впереди остров, может там находитсянаше здоровье?

Но добраться до него можно только перепрыгнув через овраг. Это остров «Успевай-ка». На этом острове живут Смешарики они нам оставили вот такой замечательный сундучок. Как вы думаете, что в нем лежит? *(ответы детей)*. Давайте посмотрим *(воспитатель достает из коробки часы)*. Что это? Как выдумаете, зачем нужны часы?

Ответы детей.

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться чтобы не опоздать в д/с, знать, когда наступает обед, время прогулки, сна. А еще, часы помогают нам соблюдать режим дня. Ребята, вы все успеваете делать, знаете распорядок дня?

Дети: Да.

Воспитатель: Сейчас проверим. Смешарики предлагают вам выполнить задание**:**

 **4. «Разложи по порядку»**

Вы будете по одному выходить к доске и выкладывать картинки с изображением детей занятых различными видами деятельности в течение дня.

Молодцы, режим дня вы знаете.

Воспитатель достает из сундука треугольник с советом: «Режим дня – верный помощник нашего здоровья**».** Нам пора идти дальше**.**

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

**В путь-дорогу собираемся, За здоровьем отправляемся.**

**Впереди препятствий много – Будет трудная дорога!**

Воспитатель: Я снова вижу впереди остров, может здесь мы найдем наше здоровье?!

Но добраться до него можно только обойдя все горы. Это остров «Витаминка».

Воспитатель: Что за гость нас здесь встречает?

Как зовут его, узнай.

А для этого загадку поскорее отгадай.

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит,

Добрый доктор…

Правильно, на этом острове живет Доктор Айболит. Он живет под деревом здоровья и оставил для нас письмо.

Воспитатель читает письмо: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите дорогу к здоровью**.** Я подскажу вам, если вы вырастите дерево - здоровья»

Воспитатель: Ребята, что вы любите есть больше всего?

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны?

- Назовите полезные продукты.

Чем полезна морковь? Чем полезно молоко? Чем вреден торт? Газировка?

Воспитатель: Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах. Как вы думаете, для чего мы едим?

Дети: Человек ест, чтобы жить.

Воспитатель: Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

**5. Игра: «Дерево здоровья»**

Воспитатель: Чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то приклейте на дерево зеленый листик. Если нет - отложите на поднос красный листик.

1. Есть нужно в любое время, даже ночью.

2. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья**.**

3. Пищу надо есть не жуя.

4. Полоскать рот после еды вредно.

5. Постоянно нужно есть, для зубов, для ваших,

фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

6. Зубы вы почистили и идите спать,

захватите булочку сладкую в кровать.

7. Каша полезна для здоровья.

8. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный.

лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

9. Употребляйте в пищу продукты богатые витаминами.

10. Белки, жиры и углеводы- это топливо для нашего организма.

Воспитатель: Молодцы, справились с заданием! Здесь мы с вами получили последний конверт. В нем еще один треугольник с советом: «Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И мы с вами, путешествуя, собрали лучики нашего здоровья**.** Давайте все вместе соберем солнышко.

1 лучик нашего здоровья **-** «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но издоровье сохраните**».**

2 лучик нашего здоровья **-** «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!»

3 лучик нашего здоровья **-** «Режим дня - верный помощник нашего здоровья**».**

4 лучик нашего здоровья **-** «Вы запомните навсегда, для здоровьянам нужна витаминная еда».

Почему-то солнышко не получается, в чем дело? Как вы думаете? Давайте поищем недостающий лучик, может она спряталась где-то в зале**?** Зрительная гимнастика: Внимательно осмотрите зал своими глазками. Мы стоим, ищут только глазки.

- Вот он, потерявшийся кусочек солнца!

Хотите узнать, что написано на последнем лучике? Посмотрите друг на друга. Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение - вот имя последнего лучика.

Теперь мы можем собрать наше солнышко целиком.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли все секреты здоровья. Оказывается, здоровье, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас.

Воспитатель: - Наше путешествие подошло к концу, пора возвращаться в детский сад. Давайте покружимся и скажем слова: **«Раз-два- три повернись в детском садике окажись!»**

 Рефлексия

Вот мы и вернулись в наш детский сад. Сейчас нам надо повторить все, о чем мы сегодня говорили, что узнали. Я буду начинать, а вы продолжайте.

Чтоб здоровым, чистым быть нужно руки … *(мылом мыть)*

Здоровье в порядке спасибо … *(зарядке)*

Ежедневно закаляйся водой холодной … *(обливайся)*

Не болеет только тот, кто здоров и … *(любит спорт)*

Защититься от ангины нам помогут… *(витамины)*

*Ребята, а вы сможете сберечь свое здоровье? Что для этого нужно сделать?*

Давайте всем гостям скажем важные слова

Дети: Будьте здоровы!