**НОД по здоровьесбережению в старшей группе**

Воспитатель:

Фильчакова Т.И.

МКОУ «Гороховская СОШ» дошкольное образование

**«Цветок здоровья».**

Цель: расширение представлений детей о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

*Задачи:*

*Образовательной области «Здоровье»*

- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;

- расширять представления о роли гигиены для здоровья человека;

- воспитывать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды;

*Образовательной области «Коммуникация»*

*-* упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы;

- развивать, активизировать и расширять словарный запас детей по теме;

- поощрять попытки детей высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища;

- закреплять умение отгадывать загадки;

*Образовательной области «Познание»*

- учить сравнивать, анализировать, делать выводы;

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

*Образовательной области «Физическая культура»*

- формировать умение правильно выполнять движения, способствовать

развитию координации;

- развивать мелкую моторику рук;

- развивать интерес к физкультуре и спорту;

*Образовательной области «Социализация»*

- формировать представления об общественной значимости здорового образа жизни людей вообще и самого ребенка в частности;

*Образовательной области «Безопасность»*

- развивать стремление заботиться о своем здоровье;

- закреплять основы безопасности жизнедеятельности человека;

*Предварительная работа:* рассматривание фотографий, иллюстраций, плакатов, картинок по теме; беседы: «Что значит быть здоровым?», «Как устроено тело человека»;«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»;чтение А.Барто «Девочка чумазая», «Я лежу болею», С.Михалков «Как девочка Таня загорала»; отгадывание загадок о продуктах питания, предметах личной гигиены и др.; исследование «Чистюли и чистюльки».

*Оборудование:* «цветок здоровья», «Чудесный мешочек» с предметами гигиены (мыло, мочалка, зубная щетка и паста, полотенце, носовой платок, расческа), картинки с изображением продуктов питания,. Карточки с изображением органов чувств (рука, нос, глаз, ухо, язык), 2 кружки разных цветов (1 – пустая, другая – с водой), кружки с холодной и горячей водой (на каждый стол), кружки с лимонным напитком для каждого ребенка, колокольчик, маленькая баночка с металлической крышкой, свеча, спички, капсулы от киндер-сюрпризов с небольшими отверстиями и дольками чеснока внутри

**Ход занятия**

Приветствие:

Здравствуй, правая рука

Здравствуй, левая рука.

Здравствуй , друг,

Здравствуй друг.

Здравствуй , весь наш дружный круг.

Я люблю свой детский сад,

В нем полным –полно ребят.

Хорошо когда мы вместе

Все на месте? Все ли тут?

Повернулись, оглянулись

И друг другу улыбнулись.

**Воспитатель:**Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю.

(За ширмой звонит телефон, воспитатель берет трубку, звонит Маша. Она кашляет и чихает).

**В.** Ой, ребята посмотрите, кто же это? (Ответы детей)

**В.** - Что с тобой случилось Маша? Ты заболела?

**М.**-  Со мной приключилась большая беда.  
Мороженое ела я помногу всегда -  
И вот какая картина:  
Ко мне привязалась ангина,  
И кашель, и насморк меня одолели.  
Если б вы знали, как они надоели.

**В.** – Маша, да ты серьезно заболела! Ребята, давайте спасать Машу, а как мы сможем помочь ей? (ответы детей)

В.-Далеко-далеко есть страна, там растет необыкновенный цветок, он может помочь Маше, а называется он Волшебный цветок здоровья. Но однажды ворвался озорной ветер и разбросал лепестки волшебного цветка. Давайте мы с вами отправимся в путь и соберем все-все лепестки. И поможет Маше . А экран укажет дорогу, поможет найти лепестки цветка Здоровья. Вы готовы?

Мы подходим к волшебным воротам

*Пальчиковая гимнастика*

Начинаем колдовать

Волшебные двери открывать

Хоть замочек очень крепкий,

Мы его сперва покрутим,

А потом три раза дунем.

Покачаем раз,два,три

Дверь замочек отомкни

Двери открываются путешествие начинается.

Воспитатель: Отправляемся в путь. Посмотрите на экран первая остановка «Чистюлькино».

Мойдодыр : Здравствуйте, друзья! Мойдодыр зовут меня. Зачем пожаловали ко мне?

Воспитатель: Мы ищем лепестки волшебного цветка здоровья, он поможет жителям Маше стать здоровой.

Мойдодыр : Я вам помогу, но сначала выполните мои задания

попробуйте определить, что у нас в кружках. (Вода холодная и горячая). Воспитатель: Как вы это определили? Какой орган вам в этом помог? Выберите нужную карточку. (Рука).

Педагог ставит на столы по 2 кружки разных цветов (1 – пустая, другая – с водой). Что можно сказать об этих кружках? (1 – пустая, другая – с водой).

Воспитатель: Как вы это определили? Какой орган вам в этом помог? Выберите нужную карточку. (Глаз).

Воспитатель: Закройте глаза и угадайте, что я делаю. (Звенит колокольчиком.)

Воспитатель: Как вы догадались? Какой орган вам в этом помог? Выберите нужную карточку. (Ухо).

Воспитатель: кладёт на столы яйца от киндер-сюрпризов с небольшими отверстиями и дольками чеснока внутри. : Что почувствовали? Какой орган вам в этом помог? Выберите нужную карточку. (Нос). Воспитатель: ставит на столы кружки с лимонным напитком и предлагает детям попробовать, что в кружках налито. Воспитатель: Какой орган вам в этом помог? Выберите нужную карточку. (Язык).

Посмотрите внимательно на карточки, которые мы отметили. Как называются все эти органы? (Это органы чувств). Вы знаете, как ухаживать за этими органами?

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка)

Для чего нужны эти предметы? (эти предметы помогают содержать наше тело в чистоте)

А зачем нужно соблюдать чистоту?( чтобы не было грязи)

А чем опасна грязь?( в ней живут микробы)

А что такое микробы?(Это маленькие частицы, страшные, болезни, невидимые, попав в организм человека с пищей или с воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются и вызывают заболевание).

Д/игра «Советы» Дети встают в круг.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: - Нет, нет, нет!

 1.Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший –

Вы похлопайте в ладоши!

2.Зубы вы почистили и идёте спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

3. Не грызите лист капустный,

Он совсем – совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

4.Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила,

С полу щётку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

- Нет!

Буль, Буль, Буль – журчит из крана,

Просыпаться надо рано

И в постели не лежать –

День зарядкой начинать.

Ребята, а давайте вспомним о привычках. Какие они бывают? (вредные и полезные)

Привычки бывают полезные и вредные. Полезные привычки нужны для сохранения здоровья( Это умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня и т. д)

Появляется картинка Микроба

Микроб:А я тоже то же знаю замечательные привычки

Ребята , я дарю вам эти яркие шарики

(Воспитатель раздает шарики)

А шарики то не простые!

КРАСНЫЕ- привычка есть много сладкого

ЖЕЛТЫЕ – привычка сидеть долго у телевизора

СИНИЕ- привычка разговаривать во время еды

ЗЕЛЕНЫЕ- привычка не спать в тихий час

ОРАНЖЕВЫЕ- привычка говорить всякие глупости

Воспитатель: Ребята, а разве нам нужны такие привычки? Давайте скорее избавимся от них.

ИГРА «Избавимся от вредных привычек» (лопни шар)

Мойдодыр: За ваши знания дарю вам лепесток.

Воспитатель: На лепестке написано правило. .

Дети: Чистота — залог здоровья.

Воспитатель: Я предлагаю отправиться дальше. Идем по кругу на подскоках. Посмотрите на экран вторая остановка «Вкусняшкино».

Фрекен Бок: Здравствуйте, ребята! Меня зовут Фрекен Бок. Мне нужна ваша помощь. Карлсон заболел! У него тело ломит, в глазах звёздочки, живот болит. И совсем ему не хочется веселиться и шалить. Ребята, подскажите, как помочь Карлсону?

Воспитатель: Как вы думаете, почему у Карлсона болит живот?

Дети: Скорее всего, он неправильно питался.

Воспитатель: Как вы думаете, ребята, Карлсон быстрее поправится, если будет питаться правильно? (Да)

Воспитатель: Сейчас мы с вами поиграем в игру «Светофор здоровья» — необходимо разложить продукты по мере их пользы, в корзинку с красным кругом — вредные, в корзинку с желтым кругом то, к чему нужно относиться с осторожностью, в корзинку с зеленым кругом — полезные продукты. Дети делятся на две команды. По очереди раскладывают продукты в корзины.

Воспитатель: Давайте, посмотрим, правильно вы разложили продукты в корзинки. Молодцы, ребята. Садитесь. Чем богаты полезные продукты? (Витаминами). Воспитатель: Передайте продукты Карлсону, пусть поправляется.

Чтоб здоровым оставаться

Нужно правильно питаться

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся

Очень кислого соленого ты остерегайся.

Только овощи и фрукты очень вкусные продукты.

Фрекен Бок: Спасибо, ребята, я теперь знаю какие продукты полезные. Дарю вам лепесток.

Воспитатель: На лепестке написано правило.

Дети: Овощи и фрукты — полезные продукты.

Воспитатель: Отправляемся в путь. Третья остановка «Закаляйся».

Воспитатель: Что такое заливание? (Закаливание — средство укрепления здоровья)

Ребята, смотрите рыбки. Давайте посмотрим за ними не поворачивая головы, только глазами.(Проводится гимнастика для глаз)

Воспитатель: Чтобы получить следующий лепесток, для вас подготовили подсказку.

Воспитатель: Ребята подойдите к столу (на столе две чашки с теплой водой и кусочками льда, накрыты полотенцем. Пусть ваши руки отгадают что под салфеткой лежит.(ответы детей). Давайте будем закаливать наши ручки. (Дети попеременно опускают руки в емкости с теплой водой затем со льдом, водят льдом по ладошке проговаривая стихотворение

Мы научимся ледок

Между пальцев катать

Это в школе нам поможет

Буквы разные писать.(дети вытирают руки)

Воспитатель: Ребята, золотая рыбка передала нам лепесток. На лепестке написано правило.

Дети: Закаляйся здоровья набирайся.

Воспитатель: Давайте продолжим наше путешествие. Отправляемся в путь. Посмотрите на экран четвертая остановка «Спортивная».

Ребята отгадайте загадку :

Чтобы здоровье было в порядке.

Не забывайте вы о … (зарядке)

Воспитатель:как вы думаете, для чего мы каждый день делаем зарядку?

( Ответы детей)

- Давайте немножко с вами разомнемся и и сделаем гимнастику.

(Дети выходят на ковер, встают в круг)

Физминутка «Солнышко лучистое»( под музыку)

Воспитатель:А теперь отгадайте еще одну загадку:

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Ведь дарит мне здоровье … (спорт)

Воспитатель: чтобы быть здоровым и бодрым, нужно обязательно заниматься физкультурой и спортом. А мы занимаемся с вами физкультурой? Что делаем? (Ответы детей)

- Какие виды спорта вы знаете?(Показ картинок - ответы детей)

Ребята, лучше всего делать физические упражнения на свежем воздухе. Как считаете, почему? Чтобы лучше понять мы проведем опыт.

Воспитатель зажигает свечу и ставит её в баночку, закрывает крышкой.

Что произошло? Почему? Оказывается, человек как эта свеча, без доступа кислорода, тоже начнёт медленно угасать. Огню для горения необходим кислород, а человеку - для жизни! Где много кислорода? (В лесу, на улице.) Правильно, поэтому мы каждый день ходим гулять и проветриваем комнаты.

Лунтик: Какие вы молодцы, ребята. За ваши знания дарю вам лепесток.

Воспитатель: На лепестке написано правило.

Дети: Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Воспитатель: Давайте продолжим наше путешествие. Отправляемся в путь. Посмотрите на экран пятая остановка «Времени». Дети встают полукругом с двух сторон.

Воспитатель: Что это? (Часы)

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (Определять время).

Воспитатель: А для чего нам в садике определять время? (Чтоб ориентироваться во времени делать все по режиму).

Воспитатель: А зачем нам нужен режим? (Режим дня помогает укреплять здоровье, хорошо выполнять все свои дела и задания).

У детей в руках разные картинки, отражающие жизнь детей в детском саду: утренняя гимнастика, завтрак, занятия, игры на участке, сон, уборка групповой комнаты, приход родителей и т.д.

Воспитатель: Чтобы получить лепесток нужно выполнить задание «Подбери картинку». У меня четыре квадрата разного цвета – условное обозначение частей суток. Утро — голубой квадрат. День – желтый квадрат. Вечер – серый квадрат. Ночь – черный квадрат.

Я поднимаю, например, голубой квадрат, поднимают картинки те дети, у кого есть изображение деятельности детей в это время суток, объясняете, почему вы думаете, что у вас изображено утро и т.д. Правило игры усвоили? Ребята выбирайте по одной картинке.

Воспитатель: Молодцы, ребята, теперь мы знаем, что распорядок дня надо соблюдать. Это поможет укрепить организм.

Будильник: Ребята, за ваши знания, дарю вам лепесток.

Воспитатель: На лепестке написано правило. Прочитайте, что тут написано.

Дети: Распорядок соблюдай, здоровье укрепляй.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Мы собрали волшебный цветок здоровья. Давайте вспомним все правила здорового образа жизни.

Воспитатель:Ребята прежде чем вернуться из волшебной страны мы будем раскрашивать дерево здоровья- Сейчас вы будете раскрашивать деревья здоровья. После каждого вопроса  нужно закрасить один листок каждому.

\* зелёный – соблюдаю, выполняю всегда.

\* красный – не соблюдаю.

«Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,

Того не надо по утрам будить по десять раз».

Итак, вопросы:

1. кто утром встаёт без капризов? Закрасьте листочек зелёным цветом. А кто любит покапризничать – красным.

2. Кто любит  днём спать – зелёным, а если не спит никогда – красным.

3. Кто каждый день гуляет на свежем воздухе – зелёным.

Сидит много часов перед телевизором и компьютером – красным.

4. Моет с мылом руки перед едой – зелёный листочек. Забывает умываться – красным.

Давайте рассмотрим наши деревья. Я вижу на них красные листочки. Вашему здоровью угрожает опасность. О чём вы думаете, глядя на деревья? Наверное, кому-то уже сегодня надо задуматься о том, правильно ли я питаюсь, соблюдаю ли режим дня?

А вот и последнее задание на нашем пути. Нам нужно открыть ворота чтобы вернуться из волшебной страны. Для этого мы проведем дыхательную гимнастику «Попади в ворота»

Вот мы и вернулись.

Маша, возьмите волшебный цветок здоровья и никогда больше не болей.

**Несколько советов дадим Маше.** (Советы детей, что необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым)

Каждый твердо должен знать:  
Здоровье надо сохранять.  
Нужно правильно питаться,  
Нужно спортом заниматься,  
Руки мыть перед едой,  
Зубы чистить, закаляться,  
И всегда дружить с водой.  
Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.  
И запомните здоровье в магазине не купить.

**Маша:**Спасибо, ребята, я выздоровела! Как здорово быть здоровой! Я вам приготовила подарок, давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах. Угощайтесь.

Воспитатель: А сегодня я всем говорю «Спасибо» за интересное путешествие, мне было с вами очень приятно общаться. Секрет успеха вашего занятия прост: желание помочь всем, кто попал в беду.

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