**Конспект НОД в старшей группе по формированию ЗОЖ детей «Мы здоровье сбережем!»**

**Интеграция образовательных областей:**

 "Познание"

 "Социально-коммуникативная"

"Речевая"

"Физическая".

Возрастная группа: старшая группа

**Цель**: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи.**

**Образовательные.**

• Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

• Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.

• Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

• Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ.

**Развивающие.**

• Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

• Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

**Воспитательные.**

• Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ.

• Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Ход НОД**

Воспитатель. Дети, я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем друг друга! Повторяйте за мной:

Здравствуй, Мир! (дети поднимают руки вверх)

Здравствуй, Свет! (руки - в стороны)

Здравствуй, добрый Человек! (дети протягивают руки вперед)

Да, ребята, человек при встрече с другими людьми говорит замечательное слово - «Здравствуйте!». Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым и незнакомым людям, матушке-природе.

**Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.**

**Воспитатель**: - Дети, я сегодня получила письмо из Солнечного города от Незнайки.

**Вос**. Незнайка пишет : «Дорогие ребята группы Солнышко! Помогите мне , пожалуйста! Кажется, я заболел! У меня болит животик, голова, зубки! Я кашляю.А ведь я слежу за своим здоровьем.

Я ем только вкусную еду(чипсы, булки, конфетки, лимонад). Сижу все время дома и смотрю мультики. Даже форточку не открываю. Лежу на диванчике, берегу ручки и ножки.

Вот доктор Пилюлькин говорит, что я все делаю не правильно. И что мне пора переходить на ЗОЖ какой то… Разузнайте дорогие ребята и расскажите мне ,кто это такой ,этот ЗОЖ. И КАК ЭТО НА НЕГО ПЕРЕЙТИ…

ЖДУ С НЕТЕРПЕНИЕМ.ОЧЕНЬ ХОЧУ ВЫЗДОРОВЕТЬ ПОСКОРЕЕ»

Воспитатель:- «Ребята, поможем Незнайке? .

Но для начала, давайте сами разберемся, что же это такое-ЗОЖ?

(Ответы детей.)

 А как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть? (Ответы детей.)

Воспитатель: - «Да, дети, необходимо заботиться о своем здоровье. А, что такое здоровье? Здоровье – это когда доброе утро, удачный день, веселое настроение. Оно необходимо всем живым существам: взрослым, детям, животным и птицам. Нужно уметь и хотеть заботиться о своем здоровье. Ведь его так легко потерять.

Я предлагаю вам отправиться в путешествие, в страну Здоровья, где мы сможем рассказать нашим друзьям, что нужно делать, чтобы не потерять здоровье. Для этого нам надо встать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и произнести волшебные слова «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!».

1. Первая наша остановка-«Волшебный кинотеатр»…

2 Воспитатель: - Открываем глаза, следующая остановка, «Витаминная».

Ребята, а вы знаете, что такое витамины, где они живут ,и какие бывают?

- Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Витамин А, очень важен для зрения. Рассмотрите картинки и расскажите, в каких продуктах содержится витамин А. (Ответы детей).

Воспитатель. Правильно - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Витамин А, очень важен для зрения.

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Рассмотрите картинки и назовите продукты, в которых есть витамин В. (Ответы детей).

Воспитатель: Правильно - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох.

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если все – таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздровить. Рассмотрите картинки. Назовите продукты в которых есть витамин С. (Ответы детей).

Воспитатель: Верно цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина.

Воспитатель: Витамин Д укрепляет наши косточки. Назовите продукты в которых есть витамин Д. (Ответы детей).

Воспитатель: Совершенно верно, солнце, рыбий жир, молоко, сыр, творог, яйца, рыба.

[Воспитатель: Теперь вы поняли, насколько полезны эти продукты. Тогда проверим ваши знания. Предлагаю вам поиграть в игру «Совершенно верно!» Я зачитываю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: - Молодцы ребята, вы замечательно справились с заданием, а теперь нам пора продолжать наше путешествие.

Нас ждет следующая остановка- Физкультурная!

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения. Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Дети:

Укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость.

Воспитатель: А какие физические упражнения делаете вы? (Ответы детей)

Воспитатель: - Правильно утренняя гимнастика, подвижные игры, посещаете занятия каратэ, спортивную секцию, танцевальный кружок.

Воспитатель: А давайте тоже с вами немного разомнемся!( физкульт.минутка) ФизкультминуткА

Пейте все томатный сок, Ходьба на месте

Кушайте морковку! Руки к плечам, руки вверх.

Все ребята будете руки на пояс, наклоны в сторону

Крепкими и ловкими руки на пояс, приседания.

Грипп, ангину, скарлатину - руки на пояс, прыжки

Все прогонят витамины! ходьба на месте.

 Воспитатель:

- Нам пора продолжать наше путешествие.

«Солнце ,воздух и вода-наши лучшие друзья»! И мы оказались на улице Чистоты. Для того чтобы быть здоровым нужно не только правильно питаться и заниматься спортом. Еще надо соблюдать правила личной гигиены.

Воспитатель:- Какие правила гигиены вы соблюдаете? Для чего это нужно делать?» (Ответы детей.)

Воспитатель: - Одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен правильно, использовать защитную маску. А вы знаете, как маска защищает наш организм от микробов? Давайте проведем опыт».

Опыт с маской.(положить маску на руку и брызнуть из пульверизатора)

 Маска впитала воду, и рука осталась сухая.

Дети убирают маску с руки и воспитатель снова брызжет. Рука намокла. Капли воды - это микробы.

Вместе с детьми воспитатель делает вывод: «Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот ,носи защитную маску, мой руки с мылом, ешь чистые и свежие продукты, не забывай чистить зубы и умываться, делай по утрам зарядку».

Воспитатель: Дети, но нам пора возвращаться. Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этой замечательной стране. А для Незнайки давайте сделаем маленькие открыточки-подсказки. Вам нужно выбрать картинки только с полезными вещами и наклеить на открытку. А я положу их в конверт и отправлю Незнайке.

Закрываем глаза, взялись за руки, закрыли глаза и говорим слова: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!».