Конспект НОД

по  образовательной области

«Познавательно развитие»

с использованием здоровьесберегающих технологий

**Тема: Книга доктора Айболита «Волшебные тайны здоровья».**

(старшая группа)

 **Подготовила:**

 **Гомивка Елена Валериевна**

 **воспитатель МБДОУ**

 **«Шахтёрский ясли-сад №7»**

**Цель:** формирование у детей основ здорового образа жизни, потребности в сохранении своего здоровья.

**Задачи:** 1. Обучающие: - Формировать у детей потребность заботиться о своём здоровье. - Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены, о соблюдении культурно – гигиенических навыков. - Закрепить знания детей о функции органов чувств. - Закрепить элементы дыхательной гимнастики, массажа ушной раковины; артикуляционной гимнастики и гимнастики для глаз. - Обобщить и расширить знания детей о полезных и вредных продуктах, о взаимосвязи здоровья и питания. - Формировать потребность в соблюдении режима дня. 2. Развивающие: - Развивать умение отгадывать загадки. - Развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься физкультурой, спортом, закаляться; - Развивать умение собирать целое из частей. - Развивать мелкую моторику. - Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей. 3. Воспитательные: - Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни. - Воспитывать  взаимопомощь, взаимовыручку.

**Материалы и оборудование:** Цветок на липучке, дерево, с подвешенными на нем предметами личной гигиены, картинка с изображением уха; картинки с видами спорта, разрезанные картинки режима дня; картинка с вредными и полезными продуктами; музыкальные фонограммы.

**Методы и приёмы:** Словесные:  вопросы, беседа, пояснения, напоминание, уточнение, оценка деятельности детей. Наглядные: рассматривание, сравнение с образцом, слайды. Игровые: дидактические игры «Виды спорта», «Вредные продукты». Практические: собрать разрезную картинку по режиму дня.

  **Ход**

**Воспитатель**: Ребята, когда мы приходим в детский сад, что мы говорим друг другу?

**Дети**: Здравствуйте.

**Воспитатель:** А зачем мы друг с другом, здороваемся?

**Дети**: Мы когда здороваемся, желаем друг другу здоровья.

**Воспитатель:** Русская народная поговорка говорит: *«****Здороваться не будешь – здоровья не получишь****»,*поэтому всегда нужно здороваться.

**Воспитатель:** Ребята, как вы понимаете, что такое здоровье?

**Дети:** Здоровье – это счастье!

Здоровье — это когда ты весел, и у тебя все получается.

Это сила, выносливость, хорошее настроение, бодрость, когда не болеешь.

*Звонит телефон. Педагог разговаривает по телефону по громкой связи с Айболитом*

**Айболит:** Здравствуйте, ребята, я решил написать книгу для всех детей на свете, которая будет называться «Великие тайны здоровья». Но беспокоюсь, вдруг что-то забуду. Помогите мне, напомните тайны, которые помогают нам сохранить своё здоровье?

**Воспитатель:** Ой, связь прервалась. Ребята, как мы отправим выполненные задания, если мы незнаем адрес, и где доктор Айболит  находиться сейчас, он не успел сказать адрес, телефон отключился, мы по почте не сможем отправить.

**Дети:** Мы можем отправить через электронную почту.

**Воспитатель:** Да у меня есть электронная почта Айболита

**(слайд 1 Почта Айболита)**

**Воспитатель:** Чтобы вспомнить нам все тайны и секреты здоровья, я приглашаю  вас отправиться в путешествие в волшебную Страну Здоровья. А попасть в волшебную Страну Здоровья нам поможет дорожка здоровья.

Поворачивайтесь за мной, отправляемся в путь.

*(Перед ребятами на полу разложена дорожка «здоровья»).  Звучит музыка, ребята идут по дорожке и выходят на ковёр).*

Шагают наши ножки

Прямо по дорожке.

Мы идем, идём, идём. И совсем не устаём.

Ноги выше поднимаем,

Дружно, весело шагаем.

Стоп, детишки, мы пришли.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, какой цветок красивый.

**Включить голос*****Богини Здоровья:*** *Здравствуйте, ребята! Я Богиня Здоровья! И приветствую вас в моей волшебной стране. Этот цветок, поможет вам вспомнить  все тайны здоровья.*

**Воспитатель**: Ребята, давайте сорвем лепестки, и узнаем какие тайны здоровья на них изображены.

 (Воспитатель отрывает лепесток)

**Воспитатель:** Ребята здесь вопрос.Какие правила личной гигиены вы знаете и соблюдайте?

**Дети:** умываться каждый день; чистить зубы утром и вечером;

мыть руки, перед едой, после прогулки.

**Воспитатель:** Давайте вспомним, как мы умываемся.

**Массаж лица «Умывалочка»**
«Надо, надо нам помыться,
Где тут чистая водица?(потирание рук)
Кран откройся ш – ш – ш
Ручки моем ш – ш – ш – ш (имитация мытья рук)
Щечки, шейку мы потрем
И водичкой обольем.

**Воспитатель:** Посмотрите,  какое необычное дерево, что на нем растет?

**Дети:** предметы личной гигиены.

**Воспитатель:** Да тут и карточки с заданием есть **«Послушайте загадки и покажите отгадки среди предметов на дереве»**

1. Ускользает как живое

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится ….(мыло)

2. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков и под каждым из зубков лягут волосы рядком… *(расчёска)*

3. Костяная спинка, Жёсткая щетинка, С мятной пастой дружит, Нам усердно служит. (Зубная щётка)

4. Вытираю я, стараюсь, После бани паренька. Всё намокло, всё измялось, Нет сухого уголка    (полотенце)

5. От души натрёт меня, Опасаюсь, как огня Тело в ванной моет ловко. У неё во всём сноровка Ей меня ничуть не жалко, Вот кусачая… (мочалка)

**Воспитатель:** Ну, вот ребята, и **первая тайна здоровья.**

**«Соблюдай правила  личной гигиены»**

**Воспитатель:** Отрываю следующий лепесток.

**Воспитатель:** Дети, что это? (Показываю модель часов)

**Дети:** Часы.

**Воспитатель:** А как вы думаете, зачем нам нужны часы?

*(ответы детей: чтобы знать, когда идти в садик, делать зарядку, кушать, спать…)*

- **Воспитатель:** Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы соблюдать режим дня.

**Воспитатель:** Ребята, а вы соблюдаете режим дня? Хорошо его знаете? Сейчас я это и проверю. Проходите на свои места и соберите разрезную картинку по режиму дня.

**Дидактическая игра «Собери картинку»**

**Вывод такой:**  Мы не должны нарушать режим дня: спать, есть, гулять на улице, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму легко работать, и мы будем чувствовать себя здоровыми и бодрыми.

**Еще одна тайна здоровья** **«Соблюдай режим дня!»**

**Воспитатель:** Что же изображено на третьем лепестке:

**«Занятия спортом и физкультурой»**

**Дети:** Занятие физическими упражнениями.

**Воспитатель:** Как называются люди, которые занимаются спортом?

**Дети:**  Спортсмены.

**Воспитатель:** Какие виды спорта, вы знаете?

**Дети:** Зимние и летние виды спорта.

**Воспитатель: Давайте с вами поиграем в игру «Виды спорта»**

Подходите к столу.

На столе лежат картинки с различными видами спорта.Их надоразделить на две группы: зимние и летние. Возле синего кружочка положить картинки с зимним видом спорта, а возле зелёного кружочка – картинки с летним видом спорта. Дети называют вид спорта.

**Воспитатель:** Что спорт даёт человеку?

**Дети:** Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье.

**Воспитатель:** А что же нужно делать, чтобы стать спортсменом?

**Дети:** надо делать зарядку, заниматься физкультурой.

**Воспитатель:** Давайте с вами выполним

**Физкультминутку «Мы спортсмены»**

Мы бежим с тобой на лыжах,
Снег холодный лыжи лижет.
(дети изображают ходьбу на лыжах)
А потом мы на коньках
(изображают бег на коньках)
А потом мы на санях,
(присесть на корточки)
А потом снежки лепили
(лепят снежки)
И по крепости бомбили.
(имитируют броски)
Наигрались, покатались
(прыгают)
И здоровья мы набрались.
(показать силу)

Еще одна **тайна здоровья** **«Занимайся спортом и физкультурой!»**

**Воспитатель:** Оторвём четвёртый лепесток

**Воспитатель:** Что нарисовано на этом лепестке? Как это можно назвать, одним словом?

**Дети:** еда, продукты…

**Воспитатель:** А как вы думаете, зачем человеку они нужны?

**Дети:** чтобы кушать, есть, пить…

**Воспитатель:** Может ли человек прожить без еды, питья? Почему?
Предположения детей.

**Воспитатель:** Как вы считаете, вся ли еда полезна для организма?

**Ответы детей:** Нет, не вся еда полезна. В некоторых продуктах содержаться полезные вещества – витамины, а в некоторых – вредные, вещества, которые вредят нашему организму.

**Воспитатель:** Какие полезные продукты вы знаете?  Ответы детей.

**Воспитатель:** А какие вредные продукты бывают, вы знаете?

А вот сейчас мы и проверим**.**

Ноперед работой, давайте разомнём наши пальчики.

**Пальчиковая гимнастика «Вот все пальчики мои»**

Вот все пальчики мои, *(Сжимание и разжимание кулачка.)*

Их, как хочешь, поверни —  *(Вращение кистями рук)*

И вот этак, и вот так, *(Руки перед грудью, пальцы в «замок».)*

Не сидится им опять. *(Встряхивающее движение кистями рук.)*

Постучали, *(Постучать пальцами друг о друга.)*

Повертели *(Повороты кистей рук.)*

И работать захотели. *(Встряхивающее движение кистями рук.)*

Молодцы.

**Воспитатель:** присаживайтесь за столы, возьмите карточки и зачеркните вредные продукты, которые на них изображены.

 **Д/И «Вредные продукты»**

Еще одна **тайна здоровья**

**«Питайся правильно! Будь осторожен – вредные продукты!»**

 *(Дети встают на ковер)*

**Воспитатель:** Отрываю последний лепесток.

*(нарисованы органы чувств: нос, уши, глаза,  язык, руки)*

**Воспитатель:** Как мы называем одним словом эти органы – органы чувства.

Ребята, как вы думаете, органы чувства связаны с тайной здоровья?

**Дети:** Да, они могут болеть.

**Воспитатель:** Для чего человеку нужен нос?

**Дети:** Чтобы дышать,  различать запахи.

**Воспитатель:** Это – орган обоняния.

**Воспитатель:** Что нужно делать, чтобы беречь нос?

**Дети:** Не совать в него посторонние предметы, не лазить грязными пальцами, не нюхать резкие запахи.

**Воспитатель:** А сейчас я вам предлагаю проверить, у всех ли нос хорошо и свободно дышит?

Для этого выполним **дыхательные упражнения.**

Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице, сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5 – 6 раз).

**Воспитатель:** Как хорошо у вас получается, молодцы.

- Ребята, для чего нужны человеку **уши**?

**Дети:** чтобы слышать, слушать музыку.

**Воспитатель:** Значит уши это орган чего? (слуха).

Что нужно делать для того, чтобы уши не болели, и мы очень хорошо слышали?

**Дети:** В холодную погоду, надеть шапку, мыть, не лазить в них острыми предметами, не слушать громкую музыку.

**Воспитатель:** А хотите, я открою вам секрет? На ушах расположено большое количество специальных точек (показывает карточку с изображением уха с отмеченными на нем точками, отвечающими за работу определенных органов). Если эти точки массажировать, то организм человека будет чувствовать себя хорошо, человек будет внимательным, умным.

Я предлагаю вам вместе со мной выполнить **ушную гимнастику.**

**Игровой массаж по А. Уманской и К. Динейки**

**«Поиграем с ушками».**

Подходи ко мне, дружок,

И вставай скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

**Воспитатель:** Скажите, для чего человеку нужныглаза?

**Дети:** С помощью глаз человек видит предметы, их цвет, форму, размер. Глаза помогают человеку передвигаться в нужном направлении. Ориентироваться в пространстве и времени.

**Воспитатель:** Если глаза нам помогают все видеть, это — орган зрения.

Ребята, что надо делать, чтобы глаза были здоровыми?

**Дети:** Беречь глаза, охранять их от пыли и грязи, не смотреть книги и телевизор лёжа, кушать продукты содержащие витамины, полезные для глаз.

**Воспитатель:** А какой витамин полезен для зрения? В каких продуктах есть этот витамин?

**Дети:** Морковь, яйца, печень, рыба, дыня, тыква, картофель, абрикос, брокколи.

**Воспитатель:** И еще делать гимнастику для глаз. Давайте и мы с вами сделаем такую гимнастику.

**Гимнастика для глаз.**

Глаза крепко закрываем, дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем  и опять их открываем.

Смело можем показать, как умеем мы моргать

Головою не верти, влево, вправо – посмотри

Глазки влево, глазки вправо – посмотри.

Глазки вверх, глазки вниз,  поработай не ленись!

И по кругу посмотрите.

**Воспитатель:** Скажите, для чего человеку нужен язык?

**Дети:** Правильно произносить звуки, язык помогает жевать и передвигать пищу, узнать вкус пищи.

**Воспитатель:** Язык нам помогает определять продукты на вкус – и он называется органом вкуса.

- А чтобы наш язычок лучше произносил звуки, нам надо делать

 **гимнастику для языка**.

**«Почистим зубы»** — улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая сначала движения языком из стороны в сторону.

**Воспитатель:** Органы чувств, которые отвечают заосязание. Это наши **руки.** Наши руки, как и все тело, покрыто кожей. Кожа на руках очень чувствительна. Руки — наши помощники.

**Воспитатель:** Вот мы вспомнили ещё одну **тайна здоровья** – **«Береги органы чувства!»**

А чтобы отправить тайны здоровья Доктору Айболиту нам надо возвратиться в детский сад.

Ребята поворачивайтесь за мной. Приготовились? Пошли.

Шагают наши ножки

Прямо по дорожке (Ходьба.)

Мы в затылок подравнялись

На носочки приподнялись (Ходьба на носках)

Руки за спину кладем

И на пяточках идем. (Ходьба на пятках)

И снова наши ножки

Шагают по дорожке. ( Ходьба)

(*ребята идут по дорожке)*

**Итог НОД:**

**(Слайд 2-6)**

- Скажите, какие правила здоровья мы отправим Айболиту? (дети называют, я показываю картинку на компьютере и отправляю)

 - Ребята, вам понравилось помогать Доктору Айболиту?

Вы все сегодня были молодцы, вспомнили все правила здоровья и я надеюсь все их будете соблюдать.