Лысенко Ирина Владимировна

г. Сургут, Тюменская обл. МБДОУ детский сад № 4 "Умка"

Воспитатель

**Конспект занятия в старшей группе по теме:**

**«Путешествие в страну Носарию».**

**Цель:** Формирование у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Познакомить с анатомо - физиологическом строением носа: его нахождением, строением, правилами безопасности и ухода за носом; 2. Расширить представление детей о здоровом образе жизни.

3. Воспитывать практические навыки и приемы, направленные на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

**Оборудование:** иллюстрации – слон, волк, аист, пеликан, утка, заяц. Кусочки фруктов – апельсин, лимон, нарезанные в тарелке и накрытые салфеткой. Картинки – воздух, вода, солнце. Картинки с полезной и вредной едой.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, к нам в гости пришла ромашка, но ромашка эта не простая – это ромашка – здоровяшка. Поздоровайтесь. А давайте спросим, зачем пришла ромашка. Ребята, ромашка говорит, что сегодня она хочет с вами поговорить о здоровье. Как вы думаете, что значит быть здоровыми? (Ответы детей). А для чего нам нужно здоровье? (Ответы детей). Ребята, что нам надо делать, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей). Что произойдёт с человеком, если он не будет заботиться о своём здоровье? (Ответы детей).

Да ребята вы всё правильно сказали. Но для того, чтобы расти здоровыми и крепкими, мы с вами должны знать свой организм, чтобы понимать, как нужно заботиться о своем организме, чтобы быть здоровыми.

**Воспитатель:** Ребята, есть много разных докторов, которые помогают нам заботиться о своём здоровье. Кто же это? Вы это узнаете, отгадав загадки. Воспитатель загадывает загадки о солнце, воздухе и воде….

Меня пьют, меня льют,

Всем нужна я, кто я такая……(ВОДА)

Сито свито, кругловато,

Кто ни взглянет – тот заплачет (СОЛНЦЕ)

Всю жизнь с ним живем, а ни разу не видели (ВОЗДУХ)

-Ребята для чего нам необходимо гулять на свежем воздухе? ( Ответы детей). А что будет происходить с человеком, который не выходит на улицу, а всё время сидит дома? (Ответы детей). Молодцы ребята. И вот мы познакомились с первым доктором – Доктор «Свежий Воздух», который помогает нам правильно дышать (Картинка)

-Без чего засохли бы деревья, цветы, да и мы с вами не смогли бы жить? (Без воды). Ребята, а что ещё может произойти на Земле, если не будет воды? (Ответы детей). И поэтому к нам спешит на помощь – Доктор Вода, который оберегает все живое от засухи. Для чего нужна вода человеку? (пить, умываться, купаться, мыть посуду, готовить еду, стирать белье и поливать растения).

Правильно, а сейчас представьте себе, что на планете вдруг не осталось ни одной капли воды. Что тогда произойдет? Почему?.. Все живое на Земле погибнет, планета останется без живых существ. Ученые установили: человек без еды может прожить 3-4 недели, а без воды 3-4 дня, затем он погибнет.

Говорят она везде!  
В луже, в море, в океане.   
И в водопроводном кране.  
Как сосулька замерзает,  
В лес туманом заползает,  
На плите у вас кипит,   
Паром чайника шипит.   
Без нее Вам не умыться,   
Не наесться, не напиться!   
Смею вам я доложить:   
Без воды вам не прожить!

-Природа подарила людям и других помощников: это Доктора Зарядку, который помогает нам быть всегда спортивными, сильными, ловкими, в хорошем настроении и здравии, Доктора Красивую Осанку, который следит за нашими спинками, чтобы спина была прямая и красивая, чтобы была стройная походка.

Тот, кто не слушается этих докторов, часто болеет, имеет плохое настроение, быстро устает, унывает, капризничает.

-Мы все с вами употребляем пищу. Пища должна быть здоровой и полезной. В ней должно быть много витаминов, жиров, углеводов. И вот сюда на помощь к нам спешит новый помощник - Доктор Здоровая Пища, который следит за едой, чтобы она была полезной и здоровой. А как вы думаете, что означает «полезная пища»? «вредная пища»? Сейчас Ромашка предлагает вам поиграть в игру.

**Игра «Полезная и вредная пища».**

Воспитатель выставляет на доску картинки с полезной и вредной пищей. Дети должны определить какая полезная и какая вредная еда.Объяснить свой выбор.

Так какая пища полезнее? (Ответы детей)

-Ребята мы с вами знаем, что движенье – это радость, бодрость, здоровье…

Скажите, а может ли человек бодрствовать весь день и ночь, работать не отдыхая? (Ответы детей). Почему? (Ответы детей). Правильно, не может, ему нужен сон, отдых. И вот поэтому на помощь людям приходит следующий доктор - Доктор Отдых, который следит за тем, чтобы человек вовремя отдыхал, чередовал работу с отдыхом.

-Есть еще один доктор, без которого все люди были бы раздражительными, злыми по отношению к близким, друзьям, животным, природе. Это Доктор Любовь, который следит за любовь к родителям, близким, друзьям. Ребята будем дружить с этими докторами? (Ответы детей). А если мы не будем дружить с ними, что может случиться с нами? (Ответы детей)

**Физминутка: «А теперь всем детям встать»**

А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко.

И отправились в дорожку.

**Воспитатель**

Сегодня Доктор Свежий Воздух вместе с ромашкой приглашает нас в страну Носарию. А чтобы попасть туда мы сейчас с вами сделаем массаж:

**Массаж носа «Улитка»**

*От крылечка до калитки Указательными пальцами дети*

*Три часа ползли улитки, массируют ноздри сверху вниз*

*Три часа ползли подружки, 10-20 раз.*

*На себе таща избушки.*

**Воспитатель:** *Вот* мы и попали с вами в страну Носарию, кто же здесь живее? А хотите познакомиться с жителями этой страны? (Ответы детей).

Ребята отгадайте загадку:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норках воздух бродит,

То заходит, то выходит. (НОС)

Выставляется картинка с изображением носа

Носовая полость состоит из слизистой оболочки, внутри которой которая находятся многочисленные волоски.

Волоски задерживают частички пыли из воздуха, микробы, а слизь предотвращает проникновение микробов. Не дают проникнуть внутрь организма….

Благодаря кровеносным сосудам, пронизывающим слизистую оболочку, воздух, проходя через носовую полость, очищается, увлажняется и согревается.

Давайте познакомимся со своими носиками. У каждого из нас свой нос: у кого-то он курносый, у другого - прямой, у третьего - с симпатичной горбинкой, а у некоторых носик очень любопытный. Давайте полюбим свой носик. Найдем переносицу, погладим нос сверху вниз: от переносицы до кончика. У каждого носа по 2 ноздри, есть крылья носа. Вот какие наши носики!



Раз, два, три, четыре, пять – Дети легко тянут себя за нос.

Вышел носик погулять.

Нос не хочет простужаться,

И не хочет он чихать.

Значит надо нам, ребята,

Упражненья выполнять.

Зачем человеку нос (Ответы детей)

Зачем еще нужен нос? Правильно, чтобы ощущать различные запахи. Ребята, а можно ли в нос заталкивать различные мелкие предметы? Почему?

**Игра «Назови что это» кусочки фруктов…**

Ребята, закройте все глаза и не открывайте их. Я вам скажу, когда можно будет открыть глаза. В это время когда у детей закрыты глаза, педагог подносит кусочек любого фрукта. После того как педагог положил фрукт на место, предлагает детям открыть глаза, и задаёт вопрос.

Ребята, что почувствовали? (Ответы детей). Как вы догадались?

Игра продолжается со всеми фруктами по очереди.

**Воспитатель:** У всех людей, у всех зверей имеются носы.

Носы важны, носы нужны не только для красы.

И не вздохнуть, и не чихнуть без носа нам нельзя.

Скажу вам я: носы не зря придуманы, друзья!

Педагог выставляет картинки с животными и вместе с детьми рассматривают их.

**Воспитатель:** А сейчас скажите, пожалуйста, что происходит в носу с воздухом? (ответы детей) Вы все правильно сказали. Воздух согревается, увлажняется, очищается от пыли. Поэтому на прогулке надо дышать носом, а не ртом. А нужно ли заботиться о носе и как это делать (Ответы детей)

**Дыхательная гимнастика**

**«Шарик надулся и лопнул».** Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш-ш…».

**«Пение лягушки».** Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква».

**Воспитатель:** Ребята, ромашке пора возвращаться домой. Давайте её поблагодарим за чудесное путешествие в страну «Носарию». И нам тоже пора возвращаться обратно в детский сад.

**Воспитатель:** Какое интересное путешествие совершили мы вместе с ромашкой. А вам понравилось? Что вы запомнили, что было для вас интересным? Что надо делать для того чтобы быть здоровыми? Какие доктора нам помогают сохранить здоровье? Зачем человеку нос. Я надеюсь, что это путешествие было для вас интересным и полезным.