Саблук Елена Михайловна

МАДОУ МО г. Краснодар

«Детский сад № 196»

Воспитатель

**«Мое здоровье в моих руках».**

**Конспект НОД в старшей группе.**

**Цель**:

- формирование установок на здоровый образ жизни;

- помочь детям задуматься о необходимости быть здоровым;

**Материал:** Нарисованные силуэты деревьев. Фломастеры красного и зелёного цвета. Мешочки с песком, мячики, скакалки, грибочки. Бумажные кружки для релаксации (по 2 на ребёнка). Карточки «Продукты».

**Ход занятия.**

**Воспитатель:**

Что для человека важнее, богатство или здоровье? *(ответы детей).*

-В старину говорили «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Золотник – это примерно вес одной двухкопеечной монеты, а пуд-16 килограммов. Это значит, стать здоровым можно постепенно, а потерять здоровье можно сразу.

Ребёнок, имеющий слабое здоровье, часто болеет, плохо успевает в школе, медленно растёт.

.- Сегодня мы выясним, как каждый из вас относится к своему здоровью, знает ли он основные правила и регулярно ли их выполняет. Мы поговорим о привычках, которые берегут и поддерживают здоровье и о привычках, которые разрушают его.

-Я хочу узнать, с каким настроением вы пришли ко мне? Возьмите кружок и нарисуйте рожицу, которая соответствует вашему настроению*. (Дети выбирают одну из трёх рожиц: весёлую, грустную или равнодушную и рисуют).* Положите её на своём столе.

А сейчас посмотрим, как вы сидите. Вспомним правила. Как должен правильно сидеть человек?

*(Ответы детей)*

- Для чего надо выполнять эти правила?

*(ответы детей: чтобы быть стройным).*

На стройного человека приятно смотреть. Но не только в красоте дело. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиваются мышцы, при стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Сутулый человек даже ростом кажется меньше.

**Практическое упражнение.**

- Встаньте к стене, прижмите пятки, лопатки и затылок, отойдите, сохранив такое положение. Это правильная осанка здорового человека.

Мешочек, заполненный песком, носите на голове. Это также способствует выработке правильной осанки.

**Игра «Пройди с мешочком на голове»**

А теперь давайте вместе подумаем, что такое здоровый образ жизни? Какие правила должен соблюдать человек? *(ответы детей, подвести к ответам о зарядке, закаливании, правильном питании).*

*Дети садятся за столы. Далее дети работают в парах. У каждой пары листок с нарисованным деревом и цветные фломастеры.*

- 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. Предлагаю поиграть и вспомнить полезные правила.

Поговорим о правильном питании.

«Я люблю покушать сытно

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я всё и без разбора

Потому что я ….(обжора).

Обжорой быть плохо.И питаться нужно правильно.

1. Полезно ли много кушать? */ответы детей/*

2.Какой должна быть пища?*/ответы детей/*

Выберите правильный ответ: полезной, жирной, разнообразной, вкусной, с витаминами и т.д.

**Д/игра «Полезно - не полезно»** *Предложить детям разложить картинки с изображением различных продуктов на 2 группы: продукты, которые нужно кушать каждый день и продукты, которые следует кушать редко*.

Вам знакомо много правил, которые нужно соблюдать. Предлагаю игру.

**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.

Для чего соблюдают личную гигиену?*/ответы детей/*

Давайте составим правила гигиены. Я начну, а вы продолжайте.

- содержать в чистоте ….(руки);

-правильно ухаживать за……(зубами);

-мыться горячей водой с мылом ….(1 раз в неделю);

- содержать в чистоте ….(одежду и обувь);

- ухаживать за ….(ногтями и волосами);

Чтобы быть здоровым нужно закаляться. А что такое закаливание?

*Ответы детей /ходить босиком, купаться, загорать, мыть ноги на ночь, обтираться влажным полотенцем и т.д./*

А для чего человеку нужен спорт?

*Ответы детей.*

**Конкурсы:**

Например: - кто больше наберёт грибочков?

- кто дольше проскачет на скакалке?

- проскакать на одной ноге. Кто быстрее?

- попадёт мячом в цель.

Думаю, вы теперь твёрдо знаете, какие правила нужно соблюдать. Хочу вам их напомнить.

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни : ведь здоровье

В магазине не купить!

Какое настроение у вас сейчас? *(Дети вновь рисуют рожицу).*

У вас получились вот такие красивые деревья (*вывешиваются на доску).*

О чём вы думаете, глядя на деревья? Наверное, кому-то уже сегодня надо задуматься о том, правильно ли я питаюсь, соблюдаю ли режим дня?

Спасибо вам, ребята, за участие в занятии «Моё здоровье в моих руках». Вы все справились с заданиями.

Я хочу добавить к вашим деревьям по одному зелёному листочку. А эти красивые яблочки