

Конспект НОД
«Здоровье – что это?»
(подготовительная группа)

Образовательная область: социально-коммуникативное

Интеграция с областями: физическое, речевое, познавательное.

Цель. Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; вести здоровый образ жизни;

Задачи:

- развивать знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
- закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде;
- воспитывать у детей понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни.

Материалы и оборудования: клей, цветная бумага, ватман, бутылочка, емкость с водой, слайды.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, когда вы пришли в садик утром, что вы сказали при встрече со мной и ребятами?

Дети: Сказали: «Здравствуйте!»

Воспитатель: Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте». Это, значит, здоровье желаю. Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей)

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет – наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучиков. Перед вами СОЛНЫШКО с лучиками. Предлагаю открыть лучик. (Открываю первый лучик).

1 – лучик ВОЗДУХ.

Воспитатель: Без чего не может прожить человек и пяти минут? (без воздуха)

-Ребята все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы.

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

Опыт: Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

Воспитатель: Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха?

Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем. Мы дышим, и в этом нам помогают лёгкие.

Положите руку на грудь, и сделаем вдох и выдох. Чувствуете, как грудь увеличивается, поднимается и опускается? (Показываю гармошку, растягиваю и оттягиваю)

Воспитатель: Так же, ребята, работают наши лёгкие. Попадая в легкие, он их растягивает, а выходя, легкие принимают обычный размер. Давайте выполним с вами упражнения на дыхание (выполняем дыхательные упражнения).

1. «Подышим одной ноздрей». Правую ноздрю закрываем указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую

ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую сделать тихий выдох. (3-6 раз).

2. «**Погреемся**» - руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «У-Х-Х».

3. «**Одуванчик**» - поставить руку перед собой. Сделать вдох через нос и длительный выдох через рот «подули на одуванчик».

- Скажите, почему мы выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый, свежий воздух. А где еще мы можем брать кислород? (ответы детей)

Правильно, гуляя по свежему воздуху, в парке, в лесу. Прогулки очень полезны!

2 –лучик РЕЖИМ ДНЯ

Воспитатель: 2 лучик открываю, ничего не понимаю. Дети, что это? (Показываю модель часов)

Дети: часы.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

Дети: нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

Воспитатель: Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. Режим дня помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «**Утро, день, вечер, ночь**» Ребята выходят по двое к доске, и по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры, обращают внимание на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и тоже время, в течение дня.

Воспитатель: Дети, значит, как называется 2 лучик здоровья?

Дети: Режим дня.

3лучик - СПОРТ

Воспитатель: Открываю 3 лучик. Это СПОРТ.

Я приглашаю вас на разминку.

Сделаем разминку – держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, влево, вправо, поворот.

Руки вверх, поднять прямые. Вот высокие какие!

Еще выше потянулись, вправо-влево повернулись.

А теперь танцует таз. Посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражнением поднимаем настроение.

Дальше будем приседать – дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячики весь день.

Воспитатель: Посмотрите, сколько сил стало в ваших руках! Сразу видно – силушки прибавилось. Дети, какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие и сильные.

Воспитатель: А настроение?

Дети: Бодрое, веселое.

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

Воспитатель: Правильно, ребята. А чтобы сила была, надо спортом заниматься.

Ребята, какие виды спорта вы знаете? (ответы детей)

Воспитатель: Молодцы, много видов спорта назвали. Давайте покажем пантомиму «**Мы спортсмены**». Я называю вид спорта, а вы изображаете действие: 1. Бокс. 2. Футбол. 3. Тяжелая атлетика (штангист). 4. Плавание. 5. Лыжный спорт.

В мире нет рецепта лучше.

Будь со спортом неразлучен.

Очень важен спорт для всех.

Он – здоровье и успех.

Помните об этом, ребята.

4– лучик ЗАКАЛИВАНИЕ.

Воспитатель: Что делают люди на этих фотографиях? (ответы детей) Как вы думаете, для чего люди закаляются? (ответы детей)

Воспитатель: Правильно, как в пословице «Смолоду закалишься – на весь век пригодишься».

Воспитатель: А как мы с вами закаляемся? (ответы детей: летом принимаем солнечные ванны, моем ноги прохладной водой, закаляемся воздухом, прогулка).

Воспитатель: Какие молодцы! Знаете, что люди на всей земле закаляются, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным влияниям, научить быть его сильным, а значит выносливым и здоровым.

5 – лучик ПОЛЕЗНАЯ ЕДА.

Воспитатель:

Дети, чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Воспитатель: Дети, давайте поиграем с вами в игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Встанем с вами в круг. Я буду, говорит, а вы выполнять. Если продукты полезные, то вы все вместе хлопаете, а если не полезные - то вы, приседаете.

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

А сейчас я предлагаю вам собрать из овощей и фруктов «**Витаминную корзину**». Дети из готовых заготовок собирают коллективную объемную аппликацию из овощей и фруктов.

Вот как выглядят витамины. Молодцы, справились с заданием!

Воспитатель: Итак, как же называется шестой лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

Воспитатель: **Открываю шестой лучик – Полезная еда**

7 – лучик - ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.

Воспитатель: Седьмой лучик – хорошее настроение.

Проводится релаксация - сидя на паласе) под музыку.

- Посмотрите, наше солнышко улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли спрятанное богами здоровье. Главная наша задача – сберечь его.

Закройте глаза. Представьте, что вы сидите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекошет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните рук вверх, вдохните и откройте глаза на счет три. Ваша прогулка была чудесной?

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

Дети: ярко, бодро....

Воспитатель: Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? О чем мы сегодня говорили?

Ответы детей.

Воспитатель: Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, то будете такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.