Конспект НОД по познавательному развитию в подготовительной группе на тему: «Цветок здоровья!»

(здоровьесберегающая деятельность)

**Цель:** Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи**: Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт. Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью.

Развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни. Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни

**Методы и приёмы**:

-словесный (вопросы по теме, краткая беседа о здоровье)

-наглядный (цветок здоровья, гигиенические принадлежности, карточки «Полезные-вредные продукты питания», карточки на тему «Полезные советы, если ты заболел, что делать»)

-игровой (упражнения точечного массажа, выполнение пантомимы)

**Оборудование**: Цветок с лепестками, 2 магнитные доски, «чудесный мешочек», (мыло, зубная щётка, расчёска, носовой платок), карточка «Полезные советы», карточка с загадками, картинки «Полезные-вредные продукты», шкатулка с советами «Я болею, как не потерять здоровье?». 2 стола, картинки с видами спорта, рисунки детей по данной теме.

**Словарная работа:**

Обогащать словарь детей за счет слов: продукты, спорт, кварцевание, гигиена, массаж, закаляться, здоровье.

**Интеграция образовательных областей:**

-социально-коммуникативное развитие;

-речевое развитие;

-физическое развитие.

**Предварительная работа:** Чтение стихов, статей о здоровье, о занятии спортом; загадывание загадок на данную тему; беседы о гигиене, о здоровом образе жизни; о продуктах питания, о правильном питании; выполнение физкультурных разминок, точечного массажа; чтение сказок К. И. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит»,А. Барто «Девочка чумазая», рисование по данной теме.

Ход:

Воспитатель: Утром встали вы ребята,

В детский сад вы свой пришли.

Я вам рада, детвора!

Поздороваться пора!

Дети: Здравствуйте! С добрым утром.

Воспитатель: Дети вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! А это значит –желаю здоровья!

Как вы думаете, что такое здоровье?

Воспитатель: Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Воспитатель: Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебное слово: «Солнце, спорт и чистота – наши лучшие друзья!»

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Мы сегодня соберем цветок «Здоровья», где каждый лепесток цветка расскажет нам, что нужно делать, чтобы здоровье сберечь и быть здоровым.

Воспитатель: Посмотрите на картинку, что вы видите? (продукты) А они нам помогают, быть здоровыми? (ответы детей)

Воспитатель картину оставляет на лепестке «Цветка Здоровья»

Воспитатель: Вы знаете, что есть полезные и вредные для здоровья продукты. Необходимо употреблять здоровую пищу, богатую витаминами.

Витамины помогут нам при простуде и ангине.

Воспитатель: Дети, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались, нам необходимы – витамины.

Эти витамины содержатся в полезных продуктах, овощи, фрукты, ягоды тоже содержат много витаминов.

**Игра** **«Найди полезные продукты».**

На столе разложены картинки с полезными и вредными продуктами изображением обратной стороны.

Воспитатель: Какие продукты вредны для здоровья, назовите их( кириешки, доширак, чипсы, много сладкого, хот-дог, кокола, жувачкаи т.д.) А какие полезные продукты( творог, сыр, орехи, изюм, фрукты, овощи, каши, курага, рыба и т.д.)

**1 задание**: Каждый ребенок выбирает на столе по желанию картинку. Правильно называет, что на ней изображено и каким продуктам относится данный продукт для здоровья(полезные-вредные продукты)

**2 задание**: Выбирают 2 девочек и 2 мальчиков. Девочки на столе находят картинки с вредными продуктами, а мальчики с картинки с полезными продуктами.

После выполнения задания проверяют его выполнение, и называют чья пара детей лучше справилась

Воспитатель: Если хочешь быть здоровым-

Правильно питайся

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!(лепесток крепит к цветку)

Воспитатель: Запомните глядя на лепесток, чтобы быть здоровым нужно есть полезные продукты.

Воспитатель: Что вы видите на картинке (мыло, зубная щетка и т.д.)

Воспитатель оставляет еще одну картинку на «Цветке Здоровья».

**Игра «Чистота-залог здоровья»**

Воспитатель: В этой мешочке наши друзья!

Свой день начинать, без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить,

Но их никому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый индивидуально**,**

Иначе здоровье сберечь нереально**.**

*Дети отгадывают загадки и перечисляют предметы личной гигиены.*

Воспитатель: Я прочитаю загадку, а вы кого я назову возьмет правильно. Тот предмет о котором я загадала загадку.

Воспитатель: Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится *(Мыло)*

Воспитатель: Зачем нам нужно мыло для здоровья (самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их, защищает от болезней) Когда нужно мыть руки с мылом?(перед едой, поле посещения туалета, утром приходя в сад, приходя домой из сада, с прогулки, по мере загрязнения)

  Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком *(Расческа)*

Воспитатель: Для того чтобы ваши волосы были здоровыми и красивыми, вам нужно заботиться о них. Как это сделать? (каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать).

Воспитатель: Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит*(Зубная щетка)*

Воспитатель: Чем полезна для здоровья зубная щетка? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)

От чего могут заболеть зубы (если их не чистить, и есть много сладкого).

Воспитатель: А что делать, если зубы заболел? (обратиться к врачу)

Воспитатель: Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос *(Носовой платок)*

Воспитатель: Чем полезен для здоровья носовой платок?

Воспитатель: Совет этого лепестка: «Чистота-залог здоровья!»

Воспитатель: Почему их нельзя никому одолжить?

С гигиеной ты дружи,

Своим здоровьем дорожи!

Воспитатель: Следующий лепесток, что на нем нарисовано (ухо и на нем точки)

Воспитатель: «Здоровье» говорят, за деньги (ответ детей: не купишь)

Воспитатель: Для профилактики простудных заболеваний, каждый день делать предлагаю вам делать точечный массаж. Давайте выполним его.

**Массаж «Неболейка»**

*(для профилактики простудных заболеваний)*

1. Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

2. Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

3. Лоб мы тоже разотрём

Ладошку держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком»

и растирают его движениями

в стороны – вместе)

4. «Вилку» пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательные и средние пальцы

и растирают точки перед ушами и за ними)

5. Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна.

(потирают ладони)

**Повторить 4 раза.**

Воспитатель: Кто откроет мне секрет,

Спрятан здесь, какой совет?(показ картинки -спорт)

Воспитатель на лепесток «Цветка здоровья» вносит картинку с изображением спорта.

Воспитатель: А почему со спортом нужно дружить?(ответы детей)

Воспитатель: От спорта польза будет,

Здоровье всем прибудет!

Воспитатель: А теперь подвигаемся.

**«Пантомима».**

Воспитатель: Кого назову выходит ко мне и показывает то упражнение какое я скажу ему на ушко, а вы должны отгадать этот вид спорта.

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** | **Деятельность детей.** |
| 1. | Бокс |
| 2. | Отбивание мяча |
| 3. | Штангист |
| 5. | Прыжки на скакалке |
| 5. | Крутим обруч |
| 6. | Оздоровительный бег |
| 7. | Плавание |
| 8 | Стрельба из лука |

Воспитатель: Следующий лепесток полезных советов для здоровья и что нужно делать, если ты уже заболел(карточка).

Воспитатель карточку с полезными советами вносит на лепесток «Цветка здоровья!» Этот лепесток нам поможет узнать и запомнить каждому из вас советы, которые помогут вам не только сохранить своё здоровье, но не забывать беречь его.

Воспитатель: Продолжите ценные предложения по полезным советам:

1. Чтоб расти и закаляться! Надо ( спортом заниматься).
2. Будет пусть тебе не лень. Чистить зубы ( 2 раза в день).
3. Фрукты и овощи перед едой. Тщательно, очень старательно (мой).
4. Вовремя ложись, вставай! Режим дня ты ( соблюдай).
5. Вот еще совет простой. Руки мой перед (едой).
6. Платочек, расческа должны быть своими. Это запомни и не пользуйся (чужими).

Воспитатель вносит шкатулку в ней картинки на тему «Я болею, как не потерять здоровье?»

**Познавательная игра «Я болею, как не потерять здоровье?»**

Воспитатель: Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «Я болею, как не потерять здоровье?»

Воспитатель: Дети, вы любите секреты искать? В шкатулке для каждого из вас спрятан секрет. Заглянем в шкатулку ?(ответы детей: да)

Дети по очереди достают карточку(секрет) и рассказывают, что нужно делать, если заболел, как не потерять здоровье.

**Карточки-секреты:** Вызвать врача,

пить лекарство,

ставить горчичники,

делать влажную уборку,

кварцевать носик,

проветривать помещение,

есть витамины,

пить соки,

гулять на свежем воздухе,

пить чай с лимоном и мёдом,

есть чеснок и лук и т.д.

Воспитатель: Сколько важных советов, чтобы быть здоровым помогает нам «Цветок Здоровья» узнать и мы не будем забывать их выполнять.

Воспитатель встанем в круг. Я буду называть предложение, а вы будьте внимательны, если правильный совет «хлопайте», если нет, то «топайте».

Воспитатель: -Чистить зубы по утрам и вечерам.

-Кушать чипсы и пить газировку.

-Гулять на свежем воздухе.

-Гулять без шапки, под дождём.

-Поздно ложиться спать.

-Мыть руки перед едой, после прогулки.

-Объедаться пирожными, мороженом.

-Пить молоко.

-Закаляться.

-Слушать советы докторов.

-Делать по утрам зарядку.

-Пить газировку, коколу.

Воспитатель: Мы собрали цветок Здоровья, расскажите из каких советов получился цветок Здоровья? (ответы детей)

* Есть полезные продукты (витамины, овощи, фрукты, каши, супы, рыбу, мясо и т.д.);
* соблюдать правила гигиены (мыть руки с мылом, чистить зубы, следить за своим внешним видом);
* делать массаж.
* заниматься спортом
* пользоваться полезными советами.

Воспитатель: Вы узнали сегодня много полезного о здоровье и сделали цветок «Здоровья», я вижу на ваших лицах улыбку, а улыбка – залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость! Доброго вам здоровья!