

# НОД «Секреты здоровья»

## Старшая группа

**Цель:** формирование представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:** закрепить и пополнить знания детей о средствах, способствующих сохранению и укреплению здоровья (закаливание, занятия физкультурой и спортом, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены, режим дня)

Развивать логическое мышление, память, коммуникативные навыки.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, стремление вырасти здоровым, сильным, эмоциональную отзывчивость.

**Интеграция образовательных областей:**, речевое развитие, физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Предварительная работа:** чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр», беседы о здоровом образе жизни, работа в группе по закаливанию, по закреплению полезных навыков.

**Оборудование:** мыло, полотенце, ложка, тарелка, корзина, атрибуты для игры «Магазин»; гантели, мяч, солнечные очки, кепка, часы, картинки «Режим дня», плакат, картинки «Здоровый образ жизни», ноутбук, телевизор.

### Ход

Ребята, давайте улыбнёмся друг другу и подарим друг другу хорошее настроение. А ещё подарим свои лучезарные улыбки и нашим гостям, чтобы у них было хорошее настроение.

Здравствуй, солнце золотое (руки в стороны)

Здравствуй, небо голубое (руки вверх)

Здравствуй, вольный ветерок (руки вверху покачиваются)

Здравствуй, синий ручеёк (волнообразные движения руками).

Мы живём в одном краю, всех я вас приветствую! (поклонились друг другу).  
(раздаётся стук в дверь)

**Вос-ль:** Ой, кто это к нам пришёл?

**Ваня:** Привет ребята. Меня зовут Ваня Заболейкин.

**Воспитатель:** Здравствуй Ваня. Какая у тебя необычная фамилия.

**Ваня:** – Это потому, что я болеть очень люблю. Мне моя фамилия очень нравится. Я то прихожу в садик, то дома сижу, болею. Вот на денёк приду, а потом снова дома болеть буду.

**Воспитатель:** А разве тебе нравится всё время дома сидеть, болеть? Ведь в саду каждый день столько интересного. А ты всё пропустишь. Ребята, давайте расскажем Ване, что интересного происходит с нами каждый день в саду? (ответы детей)

**Ваня:** Вот это да, значит я так много пропустил интересного? А вы научите меня быть здоровым?

**Воспитатель:** Научим, только ты будь внимательным и запоминай.

Есть пословица о здоровье:

В здоровом теле — здоровый дух.

А ещё какие пословицы мы знаем?

Дети: Здоровье дороже денег.

Заболеть легко, вылечится — трудно.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

(салятся на стулья)

Воспитатель: наши ребята знают много секретов, как стать здоровым и сейчас поделятся с тобой. А помогут нам в этом наши предметы-подсказки из сундучка.

Достаём первый предмет: **Мыло, полотенце.**

Как эти предметы помогают нам сохранить здоровье?

Какие ещё предметы личной гигиены мы знаем?

Для чего они нам нужны?

Какие ещё мы знаем предметы личной гигиены, которые помогают нам сохранить здоровье?

Какое важное правило 3 Ч мы знаем? (чистый дом, чистая одежда, чистый я)

Давайте подскажем Ване Заболейкину, какие предметы можно использовать только самому, а какими можно пользоваться всем.

Приготовьте ладошки, не забудьте, хлопать нужно тогда, когда услышите название личных предметов. Итак, игра «можно – нельзя»:

полотенце.

карандаши.

Кисточка

носовой платок

зубная щетка

книга.

Расческа

Игрушки

Мыло

Стул

Воспитатель: молодцы. Давайте ещё раз назовём эти предметы, чтобы Ваня их мог запомнить.

Достаём следующий предмет. **Ложка и тарелка.**

Как связаны эти предметы и наше здоровье?

Ваня: Я знаю, надо есть то, что вкусненькое, сладенькое. Я всегда так делаю. А ещё люблю чипсы, лимонад, леденцы.

Воспитатель: Правильно это ребята? (нет)

Поиграем в игру «Продуктовый магазин.»

Нужно взять и принести в корзину только полезные продукты, объяснить, почему вы его выбрали и рассказать о витаминах, которые там есть.

Дети по очереди берут корзину и приносят полезный продукт, объясняя его пользу.

Воспитатель: молодцы.

### Достаём мяч и гантели.

А как эти предметы могут помочь нам стать здоровыми? (ответы детей)

Какие виды спорта мы знаем?

С чего нужно начинать каждое своё утро?

Воспитатель: Молодцы. И прямо сейчас мы тоже зарядимся бодростью и приобретём себе частичку здоровья

(физкультминутка)

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

### Достаём шапку, солнечные очки

Воспитатель: ребята, а эти предметы как то связаны с нашим здоровьем?

Куда они нас зовут?

Зачем мы ходим на прогулку?

А что такое закаливание?

### Достаём часы

Воспитатель: как же наше здоровье зависит от часов?

(Ответы детей.)

Воспитатель:

Молодцы. Правильно. Нужно обязательно соблюдать режим дня, делать всё вовремя: вставать, ложиться, обедать, завтракать, гулять.

Давайте покажем Ване, как мы знаем режим дня.

На столе лежат картинки (режим дня). Нужно расставить их в правильном порядке. (дети берут по одной картинке, по очереди выходят и располагают картинки на доске.

Хорошо, ребята, правила здорового образа жизни мы вспомнили. И Ваня, я думаю, их тоже запомнит и не будет больше болеть. Я предлагаю вам сделать для Вани подарок. Подойдите, пожалуйста, к столу. Перед вами лежат плакат и картинки, выберите и приклейте на плакат только те картинки, которые показывают, что помогает нам быть здоровыми.

Дети приклеивают и комментируют.

Воспитатель: А я добавлю, что здоровье невозможно без хорошего настроения, поэтому я добавлю нашему человеку улыбку.

(дарим Ване плакат)

Ребята, как вы думаете, Ване наш плакат понравился? Он запомнит, что нужно делать чтобы быть здоровым? А вы запомнили? (ответы детей)

И что бы подарить кусочек хорошего настроения всем и вспомнить ещё раз о том, как же сохранить здоровье, мы посмотрим «Советы Медуницы».