***Конспект НОД в старшей группе по развитию речи***

***Тема: «Формирование здорового образа жизни»***

***Подготовила воспитатель***

***МДОУ «Детский сад № 59»***

***Кокошкина О.В.***

**Цель:** формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Ход занятия:

– спросите ребенка, что он знает, что такое здоровье? (Ответы).

– Здоровье – это когда ты весел и все 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.

***СДЕЛАЙТЕ РОМАШКАУ ЗДОРОВЬЯ*** (подготовьте 7 лепестков и сердцевину) подпишите их *(1. ПИТАНИЕ. 2. ВИТАМИНЫ. 3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. 4. РАСПОРЯДОК ДНЯ. 5. ЗАРЯДКА. 6. СПОРТ. 7. ЗАКАЛИВАНИЕ).* ***Сердцевина (ЗДОРОВЬЕ).***

– Скажите ребенку, что у вас есть ромашка здоровья, но она еще совсем маленькая и слабенькая. Если вы будете за ней правильно ухаживать, то она вырастит большая, сильная и красивая.

– С чего начинается здоровье? (Ответы)

– Верно! Оно начинается с ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно и нужно есть, а какие вредны для здоровья. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки, а газированные напитки и разнообразные чипсы, наоборот приносят только вред.

**Поиграйте с ребенком в игру «Полезное-вредное».**

Вы бросаете ребенку мяч и называете продукт, если он полезен организму, ребенок мяч ловит, а если вреден, то отбрасывает мяч обратно.

*(обратите внимание, что на вашей ромашке появился первый лепесток «ПИТАНИЕ», это первая составляющая часть крепкого здоровья.)*

– Вы говорили, что для здоровья необходимы **ВИТАМИНЫ**, спросите, а какие витамины знает ребенок? (Ответы)

– А для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).

– Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов. Расскажите детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняю в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин **А** – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин **В** – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин **С** – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин **Д** – солнце, рыбий жир (для косточек и роста).

*Помни истину простую –*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жует морковь сырую*

*Или сок черничный пьет.*

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины,*

*Ну а лучше съесть лимон*

*Хоть и очень кислый он.*

*Очень важно спозаранку*

*Есть за завтраком овсянку,*

*Чёрный хлеб полезен нам,*

*И не только по утрам.*

**А теперь поиграйте в Игру «Совершенно верно!»**

Вы зачитываете четверостишие о продуктах питания, если в них говорится о полезных вещах, ребенок говорит: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, ребенок молчит.

***1****. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,*

*И тогда ты точно будешь очень строен и высок.*

***2****. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить*

*Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.*

***3.*** *Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:*

*Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.*

***4****. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.*

*И Сереже, Кате и Марине всем полезны витамины.*

***5.*** *Наша Люба булки ела и ужасно располнела.*

*Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может пройти.*

***6****. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,*

*Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.*

*(Посмотрите, на нашей ромашке появился второй лепесток* ***«****ВИТАМИНЫ», это вторая составляющая часть крепкого здоровья.)*

– Спросите, а если мы будем правильно питаться, есть только полезные продукты, много фруктов и овощей, но есть их не мытыми или грязными руками, это принесет нам здоровье? (Ответы)

– Верно, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и каши! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. Расскажите, какие микробы живут на ваших руках. Демонстрируйте изображения микробов.

– Какие правила личной гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле, не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Чаще мыть руки, использовать носовые платки)

– чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники.

**Про них загадайте загадки:**

*Ускользает, как живое,*

*Но не выпущу его я,*

*Белой пеной пенится,*

*Руки мыть не ленится*

(Мыло)

*Вот какой забавный случай*

*Поселилась в ванной туча.*

*Дождик льется с потолка*

*Мне на спину и бока.*

*До чего ж приятно это!*

*Дождик теплый подогретый,*

*На полу не видно луж.*

*Все ребята любят …*

*(Душ)*

*Лег в карман и караулит*

*Рёву, плаксу и грязнулю,*

*Им утрет потоки слез*

*Не забудет и про нос.*

                (Носовой платок)

*(Посмотрите, на нашей ромашке появился третий лепесток «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА», это третья составляющая часть крепкого здоровья)*

– Расскажите, что наш организм очень умный, если мы будем кушать всегда в одно и тоже время, в одно время ложиться спать, он привыкнет к этому. Тогда перед обедом у нас всегда будет хороший аппетит, а к вечеру захочется спать. А теперь подумайте, что будет, если мы все это будем выполнять когда угодно, в разное время кушать, вставать и ложиться спать? (Ответы).

– Верно, организм не будет к этим процедурам готовиться заранее. Перед завтраком или обедом у нас не будет аппетита, утром не захочется просыпаться и вставать, если мы поздно легли спать, и весь день будем сонными и грустными. Чтобы этого не произошло, что необходимо соблюдать? (Ответы)

– Конечно же, это **РАСПОРЯДОК ДНЯ**. Он очень помогает все успеть выполнить за день.

*(Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток* «РАСПОРЯДОК ДНЯ», *это четвертая составляющая часть крепкого здоровья).*

– Расскажите, что в распорядке дня обязательно должна быть УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА. Как вы думаете почему? (Ответы)

– Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику, она помогает проснуться, заряжает энергией на весь день.

*(Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток* ***«****ЗАРЯДКА», это пятая составляющая часть крепкого здоровья).*

– Чтобы быть сильным и здоровым по утрам мы делаем зарядку, что надо делать в течение дня? (Ответы)

– Верно, необходимо много двигаться, играть в подвижные игры и заниматься спортом.

– спросите, а какие виды спорта ребенок знает? (Ответы)

**Давайте поиграем! Игра «Потопаем-похлопаем».**

Покажите картинки с различными видами спорта и другими видами деятельности, а ребенок, увидев спорт – хлопает, а другую деятельность – топает.

*(Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток «СПОРТ», это шестая составляющая часть крепкого здоровья.)*

– И еще одна деталь, от которой укрепляется здоровье – это прогулки на свежем воздухе в любую погоду, обливание водой, а летом конечно купание в реке и загорание на солнце – все это как можно назвать одним словом? (Ответы)

– Конечно же, это – ЗАКАЛИВАНИЕ. Оно укрепляет здоровье, делает нас сильными, крепкими, здоровыми, и никакая простуда будет не страшна.

– Какие еще способы закаливания вы знаете? (Ответы)

*(Посмотрите, на нашей ромашке появился еще один лепесток «ЗАКАЛИВАНИЕ», это седьмая составляющая часть крепкого здоровья.)*

– Посмотрите, какая расцвела ромашка, это ромашка-здоровья. Вы молодцы! Устали? Вот как, оказывается, трудно вырастить «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного, а наше здоровье будет расти и крепнуть, если вы будете за ним следить и ухаживать за ним.

**Вместе с детьми делаем вывод, который они должны хорошо усвоить:**

* не есть и не пить на улице;
* всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета,
* есть только из чистой посуды,
* есть только мытые овощи и фрукты;
* когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
* соблюдать распорядок дня,
* делать утреннюю гимнастику,
* больше гулять, играть в подвижные игры.