

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «АЛЁНУШКА» ПГТ.ОКТЯБРЬСКОЕ  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Конспект НОД по здоровьесбережению**

**на тему «Цветок здоровья»**

**для детей старшей группы**

образовательная область «Познавательное развитие»

подготовили и провели воспитатели:

Павлова Людмила Евгеньевна

Черепанова Светлана Михайловна

пгт. Октябрьское

2020г.

**Цель:** совершенствование представлений детей о важных компонентах **здорового** образа жизни и факторах, разрушающих **здоровье**.

**Задачи:**

Обучающие:

- формировать представления о зависимости **здоровья** человека от правильного питания;
- расширять представления о роли гигиены для **здоровья человека**
- упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы;
- развивать, активизировать и расширять словарный запас детей по теме;
- закреплять умение отгадывать загадки;
- учить сравнивать, анализировать, делать выводы;
- формировать представления об общественной значимости **здорового** образа жизни людей вообще и самого ребенка в частности;
- развивать стремление заботиться о своем **здоровье**;
- закреплять основы безопасности жизнедеятельности человека;

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность;
- формировать умение правильно выполнять движения, способствовать
- развитию координации;
- развивать мелкую моторику рук;
- развивать интерес к физкультуре и спорту;
- развивать стремление заботиться о своем **здоровье**;

Воспитательные:

- воспитывать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды;
- поощрять попытки детей высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища;
- воспитывать стремление доводить начатое дело до конца.

**Форма организации:**

- совместная деятельность педагога с подгруппой детей, самостоятельная деятельность детей.

**Методы и приёмы:**

- Игровой;
- Словесный (*объяснение, постановка проблемных вопросов, задания*).
- Наглядный (*атрибуты, демонстрационный материал*).

**Предварительная работа:**

- рассматривание фотографий, иллюстраций, плакатов, картинок по теме;

- беседы: «*Что значит быть здоровым?*», «*Как устроено тело человека*»;
- «*Витамины я люблю – быть здоровым я хочу*»;
- чтение А. Барто «*Девочка чумахая*», «*Я лежу болею*», С. Михалков «*Как девочка Таня загорала*»; К. Чуковский «*Мойдодыр*».
- отгадывание загадок о продуктах питания, предметах личной гигиены и др.; исследование «*Чистюли и чистюльки*».

### **Активизация словаря:**

- Поздоровайтесь с душой и сердцем;
- Закаляйся, здоровья набирайся;
- Распорядок соблюдай, здоровье укрепляй.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается;
- Здравствуйте – здоровья желаю;
- Чистота — залог здоровья;
- Овощи и фрукты — полезные продукты.

### **Материалы и оборудование:**

#### Демонстрационный:

- «**цветок здоровья**»,
- ширма для кукольного театра,
- телефон,
- кукла Маша,
- картина с изображением Мойдодыра,
- игрушка Микроб,
- красные, жёлтые, зелёные, синие, оранжевые воздушные шары (по кол. детей)
- «Чудесный мешочек» с предметами гигиены (мыло, мочалка, зубная щетка и паста, полотенце, носовой платок, расческа,
- кукла Мальвина,
- кукла Буратино,
- 3 корзинки с красным, жёлтым и зелёным бантами,
- картинки с изображением продуктов питания,
- 2 ванночки с тёплой и холодной водой, 2 рыбки,
- картинки с изображением видов спорта,
- картинки, отражающие жизнь детей в детском саду;
- голубой, жёлтый, серый, чёрный квадраты;
- свеча, спички,
- маленькая баночка с металлической крышкой.

#### Раздаточный:

- деревья для раскрашивания по количеству детей;
- цветные карандаши;
- фрукты для угощения.

## Ход НОД

### I. Вводная часть.

#### **Приветствие:**

Здравствуй, правая рука  
Здравствуй, левая рука.  
Здравствуй, друг,  
Здравствуй друг.  
Здравствуй, весь наш дружный круг.  
Я люблю свой детский сад,  
В нем полным – полно ребят.  
Хорошо, когда мы вместе  
Все на месте? Все ли тут?  
Повернулись, оглянулись  
И друг другу улыбнулись.

**Воспитатель:** Ребята, у нас сегодня гости! **Поздоровайтесь с душой и сердцем.** А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: “Здравствуйте!” **Здоровья желаю.**

**За ширмой звонит телефон, воспитатель берет трубку, звонит Маша. Она кашляет и чихает.**

**Воспитатель:** Ой, ребята посмотрите, кто же это? **(Ответы детей)**

**Воспитатель:** Что с тобой случилось Маша? Ты заболела?

**Маша:** Со мной приключилась большая беда.

Мороженое ела я помногу всегда -  
И вот такая картина:  
Ко мне привязалась ангина,  
И кашель, и насморк меня одолели.  
Если б вы знали, как они надоели.

**Воспитатель:** Маша, да ты серьезно заболела! Ребята, давайте спасти Машу, а как мы сможем помочь ей? **(ответы детей)**

### II. Основная часть.

**Воспитатель:** Далеко-далеко есть страна, там растет необыкновенный цветок, он может помочь Маше, а называется он **Волшебный цветок здоровья.** Но однажды ворвался озорной ветер и разбросал лепестки волшебного цветка. Давайте мы с вами отправимся в путь и соберем все-все лепестки. И поможем Маше. Вы готовы? Мы подходим к волшебным воротам...

#### **Пальчиковая гимнастика.**

Начинаем колдовать  
Волшебные двери открывать

Хоть замочек очень крепкий,  
Мы его сперва покрутим,  
А потом три раза дунем.  
Покачаем раз, два, три  
Дверь замочек отомкни  
Двери открываются, путешествие начинается.

**Воспитатель:** Отправляемся в путь.

### **Первая остановка «Чистюлькино».**

**Мойдодыр:** Здравствуйте, друзья! Мойдодыр зовут меня. Зачем пожаловали ко мне?

**Воспитатель:** Мы ищем лепестки волшебного цветка здоровья, он поможет Маше стать здоровой.

**Мойдодыр:** Я вам помогу, но сначала выполните мои задания.

Есть у меня чудесный мешочек. Вы должны по одному подходить и на ощупь отгадывать вещи в нем.

**Д/и «Волшебный мешочек».** Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка)

**Воспитатель:**

- Для чего нужны эти предметы? *(эти предметы помогают содержать наше тело в чистоте)*
- А зачем нужно соблюдать чистоту?? *(чтобы не было грязи)*
- А чем опасна грязь *(в ней живут микробы)*
- А что такое микробы *(Это маленькие частицы, страшные, болезни, невидимые, попав в организм человека с пищей или с воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются и вызывают заболевание).*

**Д/игра «Советы».** Дети встают в круг.

**Воспитатель:**

Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Говорите: - Нет, нет, нет!

1. Зубы чтоб всегда блестели,  
Никогда чтоб не болели,  
Будет пусть тебе не лень  
Чистить их два раза в день.

2. Чтобы зубы не болели  
Ешь конфеты-карамели

3. Если выходишь зимой погулять  
Шапку и шарф надо дома оставлять

4. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

5. Вовремя ложись, вставай  
Режим дня ты соблюдай.

6. Вот еще совет простой: руки мой перед едой.

7. От мамы своей быстро вы убегайте  
Ногти свои ей подстричь не давайте.

8. Полотенце, и расческа, и стакан, зубная щетка  
Быть всегда должны своими —  
Ты не пользуйся чужими

9. Если на улице лужа иль грязь  
Надо туда непременно упасть.

10. Никогда не надо трогать  
Животных во дворах и на дорогах.

11. Обязательное правило  
Соблюдать не забывай:  
Рот при кашле и чихании  
Ты ладошкой прикрывай.

12. Нужен тёплый шарф зимой,  
Дождевик и зонт — весной.  
Помнить это постарайся-  
По погоде одевайся!

**Воспитатель:** Ребята, а давайте вспомним о привычках. Какие они бывают? (*дети: вредные и полезные*)

Привычки бывают полезные и вредные. Полезные привычки нужны для сохранения здоровья (*Это умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня и т. д*)

**Появляется Микроб:** А, я тоже знаю замечательные привычки! Ребята, я дарю вам эти яркие шарики

**Воспитатель раздаёт шарики:** А, шарики то не простые!

КРАСНЫЕ- привычка есть много сладкого

ЖЕЛТЫЕ – привычка сидеть долго у телевизора

СИНИЕ- привычка разговаривать во время еды

ЗЕЛЕННЫЕ- привычка не спать в тихий час

ОРАНЖЕВЫЕ- привычка говорить всякие глупости

**Воспитатель:** Ребята, а разве нам нужны такие привычки? Давайте скорее избавимся от них.

**Игра «Избавимся от вредных привычек» (лопни шар)**

**Мойдодыр:** За ваши знания дарю вам лепесток.

**Воспитатель:** На лепестке написано правило:

✓ **Чистота — залог здоровья** (повторить с детьми).

**Воспитатель:** Я предлагаю отправиться дальше. Идем по кругу на подскоках.  
Посмотрите, **вторая остановка «Вкусняшкино».**

**Мальвина:** Здравствуйте, ребята! Меня зовут Мальвина. Мне нужна ваша помощь. Буратино заболел! У него тело ломит, в глазах звёздочки, живот болит. И совсем ему не хочется веселиться и шалить. Ребята, подскажите, как помочь Буратино?

**Воспитатель:** Как вы думаете, почему у Буратино болит живот?

**Дети:** Скорее всего, он неправильно питался.

**Воспитатель:** Как вы думаете, ребята, Буратино быстрее поправится, если будет питаться правильно? *(Да)*

**Воспитатель:** Сейчас мы с вами поиграем в **игру «Светофор здоровья»** — необходимо разложить продукты по мере их пользы, в корзинку с красным бантом — вредные, в корзинку с желтым бантом - то, к чему нужно относиться с осторожностью, в корзинку с зеленым бантом — полезные продукты. Дети делятся на две команды. По очереди раскладывают продукты в корзины.

**Воспитатель:** Давайте, посмотрим, правильно вы разложили продукты в корзинки. Молодцы, ребята. Садитесь. Чем богаты полезные продукты? *(Витаминами).*

**Воспитатель:** Мальвина, передай полезные продукты и добрые советы от детей Буратино, пусть поправляется:

1.Чтоб расти и развиваться,  
Нужно правильно питаться.  
Всухомятку не таскать,  
Витамины потреблять! *(Ясмина)*

2.Сыр на завтрак нужно кушать —  
Витамин А заряд!  
Бутерброд намажем маслом —  
В1 получим сразу. *(Миша)*

3.Молоко нам нужно пить,  
С витаминами дружить!  
Мясо, рыбу и яйцо  
Станем кушать непременно! *(Игорь)*

4.И орешки будем грызть,  
Чтоб белком нам запасись!  
Будут дети развиваться,  
Если правильно питаться! *(Нина)*

**Мальвина:** Спасибо, ребята, я теперь знаю какие продукты полезные.  
Дарю вам лепесток.

**Воспитатель:** На лепестке написано правило:

✓ **Овощи и фрукты — полезные продукты** (повторить с детьми).

**Воспитатель:** Отправляемся в путь (движение на корточках).

### **Третья остановка «Закаляйся».**

**Воспитатель:** Что такое закаливание? (*Закаливание — средство укрепления здоровья*)  
Ребята, смотрите рыбки. Давайте посмотрим за ними не поворачивая головы, только глазами. (**Проводится гимнастика для глаз**)

**Воспитатель:** Ребята, рыбки приготовили для вас следующий лепесток, но, чтобы его получить, вы должны ответить, для чего в двух ванночках находится тёплая и холодная вода.

*Дети поочерёдно окунают руки в воду и отвечают на вопрос (для закаливания), вытирают руки.*

**Воспитатель:** Ребята, рыбки передали нам лепесток. На лепестке написано правило:  
✓ **Закаляйся, здоровья набирайся** (повторить с детьми).

**Воспитатель:** Давайте продолжим наше путешествие. Отправляемся в путь.

### **Физминутка «Встаньте в круг»**

Встаньте в круг и улыбнитесь.

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

### **Четвертая остановка «Спортивная».**

**Воспитатель:** А, теперь, отгадайте загадку:

Болеет мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Ведь дарит мне здоровье ... (*спорт*)

**Воспитатель:** чтобы быть здоровым и бодрым, нужно обязательно заниматься физкультурой и спортом.

- А мы занимаемся с вами физкультурой? Что делаем? (*Ответы детей*)
- Какие виды спорта вы знаете (*Показ картинок - ответы детей*)

Ребята, лучше всего делать физические упражнения на свежем воздухе. Как считаете, почему? Чтобы лучше понять мы проведем опыт.

**Воспитатель** зажигает свечу и ставит её в баночку, закрывает крышкой.

**Воспитатель:** Что произошло? Почему? Оказывается, человек как эта свеча, без доступа кислорода, тоже начнёт медленно угасать. Огню для горения необходим кислород, а человеку - для жизни! Где много кислорода? (*в лесу, на улице.*) Правильно, поэтому мы каждый день ходим гулять и проветриваем комнаты. Какие вы молодцы, ребята. За ваши знания спортсмены передали вам лепесток.

**Воспитатель:** На лепестке написано правило.

✓ **Кто спортом занимается, тот силы набирается** (повторить с детьми).

**Воспитатель:** Давайте продолжим наше путешествие. Отправляемся в путь (упражнение «часы»).

### **Пятая остановка «Времени».**

**Воспитатель:**

- Что это? (*Часы*)
- Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (*Определять время*).
- А для чего нам в садике определять время? (*Чтоб ориентироваться во времени делать все по режиму*).
- А зачем нам нужен режим? (Режим дня помогает укреплять здоровье, хорошо выполнять все свои дела и задания).

У детей в руках разные картинки, отражающие жизнь детей в детском саду: утренняя гимнастика, завтрак, занятия, игры на участке, сон, уборка групповой комнаты, приход родителей и т. д.

**Воспитатель:** Чтобы получить лепесток, нужно выполнить задание **«Подбери картинку»**.

У меня четыре квадрата разного **цвета** – условное обозначение частей суток.

**Утро** — голубой квадрат.

**День** – желтый квадрат.

**Вечер** – серый квадрат.

**Ночь** – черный квадрат.

Я поднимаю, например, голубой квадрат, поднимают картинки те дети, у кого есть изображение деятельности детей в это время суток, объясняете, почему вы думаете, что у вас изображено утро и т. д. Правила игры усвоили? Ребята выбирают по одной картинке.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, теперь мы знаем, что распорядок дня надо соблюдать. Это поможет укрепить организм.

Часы за ваши знания подарили вам лепесток.

**Воспитатель:** На лепестке написано правило.

✓ **Распорядок соблюдай, здоровье укрепляй** (повторить с детьми).

### III. Заключительная часть.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Мы собрали волшебный цветок здоровья. Давайте вспомним все правила здорового образа жизни:

- ✓ **Чистота** — залог здоровья.
- ✓ **Овощи и фрукты** — полезные продукты.
- ✓ **Закаляйся, здоровья набирайся.**
- ✓ **Кто спортом занимается, тот силы набирается.**
- ✓ **Распорядок соблюдай, здоровье укрепляй.**

**Воспитатель:** Ребята прежде чем вернуться из волшебной страны мы будем раскрашивать дерево здоровья. После каждого вопроса нужно закрасить один листок каждому.

\* **зелёный** – соблюдаю, выполняю всегда.

\* **красный** – не соблюдаю.

**Воспитатель:**

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.

**Воспитатель:** Давайте рассмотрим наши деревья. Я вижу на них красные листочки. Вашему здоровью угрожает опасность. О чём вы думаете, глядя на деревья? Наверное, кому-то уже сегодня надо задуматься о том, правильно ли я питаюсь, соблюдаю ли режим дня?

Воспитатель: Вот мы и вернулись. Маша, возьми волшебный цветок здоровья и никогда больше не болей. Дадим несколько советов дадим Маше. (Советы детей, что необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым)

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.

И запомните здоровье в магазине не купить.

**Маша:** Спасибо, ребята, я выздоровела! Как здорово быть здоровой! Я вам приготовила подарок, давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах. Угощайтесь.