

# НОД по ЗОЖ

## «Будем здоровы!»

### (подготовительная группа)

**Цель:** Ознакомление детей дошкольного возраста с внешним и внутренним строением человеческого организма; формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.

### Задачи:

1. Познакомить детей с важными органами тела человека: сердце, легкие, желудок, почки.
2. Дать понять, что для организма необходимо заботиться. Прививать привычку заботиться о своем организме и укреплять его.
3. Познакомить с необходимостью вести здоровый образ жизни.
4. Развивать речь, память, внимание, мелкую моторику.
5. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

### Материалы и оборудование:

Деревянная кукла (Буратино).

Плакат с изображением человеческого тела.

Муляжи овощей и фруктов.

Компьютерная доска.

### Методы обучения:

Рассказ, беседа, игры, самонаблюдение.

### Ход НОД:

Звучит весёлая музыка.

Воспитатель читает стихотворение:

Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

Ребята, а что значит быть здоровым? Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?

Ответы детей

Да, вы правы, это значит: не болеть, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, улыбаться и больше находиться на свежем воздухе.

Появляется Буратино.

Воспитатель: Ребята, кто это к нам пришёл?

Дети: Буратино!

Воспитатель: Да, это Буратино, деревянная кукла, вырезанная из говорящего полена.

Ребята, посмотрите внимательно, всё ли в порядке у Буратино? Или Папа Карло, что-то забыл вырезать?

Дети: У него нет носа.

Воспитатель: Правильно!

Давайте проверим, все ли остальные части тела вырезал Папа Карло!

Выходит один ребёнок.

Воспитатель: Голова есть? (Есть)

Зачем она нужна? (Чтобы думать, слушать...)

Туловище есть? (Да)

Руки, ноги есть? (Да)

Все части тела на месте? (Да)

Перечислите их (Голова, туловище, руки, ноги)

Воспитатель показывает плакат «Тело человека» и читает стихи:

Быть у каждого должна очень «умной»( голова)

Я верчу ею как умею голова сидит на (шее)

Съел еду я всю, и вот мой наполнился (живот)

На прогулке не забудь закрывать от ветра (грудь)

Руки - чтоб ласкать, трудиться, воды из кружечки напиться.

На руке сидят мальчики очень дружные (пальчики)

Бегут по дорожке резвые (ножки)

Спотыкнулся через Генку и ушиб себе (коленку)

Молодцы!

Ребята! А можете ли вы на ощупь определить названную часть тела?

Игра «Найди на ощупь»

Дети становятся парами, одному ребёнку из пары закрывают глаза, и он должен найти названную педагогом часть тела. Потом дети меняются местами.

Ребята! Хорошо справились с заданием!

Игра «Найди ошибку»

Руками прыгают, а ногами трогают.

Глазами нюхают, а носом смотрят.

Ушами едят, а ртом слушают.

Ногами хлопают, а руками топают.

Ногтями берут, а руками царапают.

Молодцы!

Ребята! Очень важно знать строение своего тела, это значит мы знаем самого себя.

Давайте приложим руку к грудной клетке (воспитатель показывает куда) и тихонечко посидим.

Чувствуете, как что-то стучит? Что?

Дети: Сердце (показ сердца на слайде)

Воспитатель: Правильно.

Сердце – самый важный орган у человека. Оно работает всегда, даже когда мы спим. Сердце как насос проталкивает кровь по сосудам, кровь разносит органам кислород и питательные вещества. Если остановится сердце, человек умрёт. Поэтому мы должны его беречь.

Релаксация под музыку:

Сердце самый важный орган

Есть у каждого из нас.

Как насос качает воду

Каждый день и каждый час.

Находится оно внутри.

Как в домике упрятано

Его ты с детства береги

Заботливо, старательно.

Занимайся физкультурой

Бегай, прыгай и скачи

Тренируй мускулатуру

Не нужны будут врачи.

А теперь замрём и прислушаемся к своему организму. Что ещё вы чувствуете и слышите?

Дети: Мы слышим своё дыхание.

Воспитатель: У человека есть ещё один важный орган, который ,как и сердце работает без перерыва. Это лёгкие, у человека их два (показ на слайде)

Упражнение на лёгкие «Шторм»

Ребята! Опустите коктейльную трубочку и подуйте в неё, так, чтобы вода забурлила, Молодцы!

Воспитатель:

Чтобы организм хорошо работал, все должны питаться.

Из тарелки пища попадает в рот. Во рту зубы измельчают и перетирают пищу на мелкие кусочки. Слюна смачивает пищу, чтобы ей легче попасть по пищеводу в желудок ( показ на слайде)

Из желудка пища попадает в кишечник, откуда в виде остатков выходит наружу.

Вот видите ребята, какой наш организм сложный!

Вы много узнали о частях тела человека и вам нетрудно догадаться, о чём я говорю.

Игра «Узнай по описанию» или «Какой, какие?»

Красивые, серые, зелёные, голубые, большие (что?) – глаза

Густые, длинные, короткие, блестящие, вьющиеся, пышные – волосы

Большой, конопатый, орлиный, маленький, горбатый – нос

Пухлые, розовые, узкие, большие – губы

Молодцы!

Упражнение для глаз:

Глазкам нужно отдохнуть.

(Ребята закрывают глаза)

Нужно глубоко вздохнуть.

(Глубокий вдох, глаза всё так же закрыты)

Глаза по кругу побегут.

(Глаза открыты, движение зрачком по часовой и против часовой стрелки)

Много – много раз моргнуть

(Частое моргание глазами)

Глазкам стало хорошо.

(Лёгкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

Увидят мои глазки всё!

Вопросы от Буратино.

Ребята! Вы знаете, что продукты бывают полезными и вредными. Буратино задает вопрос: какие продукты полезны для здоровья, а какие – нет?

Игра «Полезные и вредные продукты» (с мячом)

-Что такое витамины?

-Какие витамины вы знаете?

-Какую пользу приносят витамины «А», «В», «С» (дети читают стихи)

-Где больше всего витаминов (в овощах и фруктах)

-В каких овощах и фруктах содержатся витамины «А», «В», «С»?

Чтобы ответить на этот вопрос, поиграем в игру «Витаминные семейки».

Все овощи и фрукты полезны. А вот насколько важны и нужны овощи, об этом ребята сейчас и расскажут.

Инсценировка стих. «Овощи».

Дорогие ребята! Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Кто спортом занимается, с болезнями не знает.

-Скажите, пожалуйста, какие виды спорта вы знаете? (ответы детей)

-Зачем нужно заниматься спортом?

- Что нужно обязательно делать по утрам?

-Для чего нужна зарядка?

По утрам зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

Становитесь по порядку на веселую зарядку.

Зарядка под музыку.

Ребята! Я знаю, что вы отзывчивые, веселые и добрые дети, умеете радоваться и веселиться. От того, какое настроение у человека, зависит его здоровье. Буратино задает вопрос:

-Что помогает сохранить хорошее настроение (улыбка и добрые слова).

«Грубых слов не говори, только добрые дари!»

(Глаза распахнуты, на лице широкая улыбка).

Итог:

Ребята, скажите, что нужно нашему организму, чтобы человек был здоров?

Дети: Заниматься спортом, кушать правильную еду, делать по утрам зарядку, всегда быть в хорошем настроении....

О каких важных органах организма человека мы говорили?

Как нужно беречь свой организм?

Понравилось ли вам наше занятие?

Ответы детей

Спасибо! Вы все большие молодцы!!!

