

**Сидельник Надежда Григорьевна**  
**- воспитатель**  
**МБОУ СОШ № 30 дошкольное отделение**  
**Г. о. Подольск**

**НОД по формированию представлений о возможностях своего тела,  
здоровом питании у старших дошкольников**

**Тема: «Наше здоровье».**

**«Путешествие в страну Здравляндию».**

**Цели. Задачи.**

1. Формировать представление о здоровье, как одной из основных ценностей.
2. Расширять знания о профилактике простудных заболеваний, пользе витаминов для здоровья человека.
3. Воспитывать понятие о здоровом образе жизни, интерес к физическим упражнениям, самомассажу, соблюдению режима дня.
4. Развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей.
5. Помочь в умении точно и ясно выражать свои суждения и предположения.

**Предшествующая работа:**

Беседа о простуде; Полезных и вредных продуктах, предметах личной гигиены, отгадывание загадок; заучивание стихотворения: С. Михалкова “Грипп”, Д/И «Аскорбинка», Д/И «Вредные и полезные продукты», П/И – гимнастика «Солнышко лучистое», «У жирафа пятнышки...»  
Коммуникативная игра «Здравствуй», игра «Замкнутая нить».

**Материал к занятию:**

Картинки буквы обозначающие витамины и продукты содержащие эти витамины. Фонограмма гимнастики «Солнышко лучистое», «У жирафа пятнышки...», картинки - отгадки - предметы гигиены, изображение грустного и весёлого солнышка, медальки, картинки режим дня, защитная повязка.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Здравствуйте дети!

**Дети.** Здравствуйте.

**В.** Ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня много гостей. Поздоровайтесь с ними. *(Дети здороваются)*

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово "здоровье"? (Ответы детей)

Правильно, слово "здоровье" похоже на слово "здравствуй". Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

**Коммуникативная игра "Здравствуй!"**

Дети встают в круг и поочередно пропевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мяч: "Здравствуй, Маша!" и т.д.



**В.** Ребята, смотрите, на столе какая-то записка. Давайте прочтем ее.

*Воспитатель читает записку.* «Вы знаете, ребята, сегодня я к вам приходил. Очень хотел вас увидеть, и пригласить к себе в гости в страну «Здравляндию». Но, к сожалению, вас не дождался, т.к. у меня утром очень много забот.

Кто я вам не сложно будет угадать.

Здесь написан отрывок из сказки, в которой я живу».

...Вдруг, из маминой из спальни,

Кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

И качает головой:

«Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,

Неумытый поросёнок!

Ты чернее трубочиста,

Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

Что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки

Убежали от тебя.

**В.:** «Ну что, отгадали, кто это был?»

**Д.:** «Мойдодыр»

**В.:** «Правильно, а почему Мойдодыр был так сердит?»

**Д.:** «Потому что мальчик не умывался».

**В.:** «Ну и что такого страшного, что мальчик был грязным.

Что будет если не купаться, не мыть руки?»

**Д.:** «Будешь болеть».



**В.** Ребята существует много инфекционных заболеваний, которые передаются от человека к человеку. Если не мыться, не мыть руки перед приёмом пищи, брать еду грязными руками, не мыть фрукты перед едой, кушать на улице не вымыв руки: можно заразиться микробами и заболеть. При чиханье и кашле в воздух разбрызгивается множество капелек слюны, которые разлетаются на большое расстояние и могут долго находиться в воздухе, вместе с которым их вдыхают окружающие и заболевают. Капельки также опускаются на различные предметы и пищу, поэтому при кашле и чихании надо прикрывать нос и рот носовым платком, или одеть специальную маску, если заболел лечиться дома не ходить в детский сад. **(показать детям повязку).**

Поэтому нужно заботиться не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих.

**Воспитатель.**

- Ребята как передаются микробы от человека к человеку?

**Дети.** Через грязные руки, грязные продукты.

**В.** - Что нужно делать, чтобы не заразиться микробами?

**Дети.** Мыть руки и фрукты перед едой, не кушать на улице во время прогулки.

**В.** Как можно заразиться вирусами?

**Дети.** Через кашель и чихание.

**В.** Что нужно делать, чтобы не заразить других?

**Дети.** Нужно прикрывать рот носовым платком, носить специальную повязку, и лечиться дома, не посещать детский сад и другие общественные места.

**В.** А ещё чтобы не заболеть, нужно кушать чеснок, лук.

**Воспитатель:** «Ребята помните, мы с вами учили стихотворение

С. Михалкова про мальчика, который заболел гриппом»:

**Серёжа расскажи нам это стихотворение:**

У меня печальный вид,

голова с утра болит.

Я чихаю, я охрип

Что такое – это грипп?  
День лежу, второй лежу,  
Третий в садик не хожу,  
и друзей не допускают,  
Говорят, что заражу.



**Воспитатель:** Ребята, Мойдодыр пригласил нас в свою страну «Здравляндию». Давайте мы полетим с вами на самом быстром транспорте самолёте. Приготовились, заведём моторы, полетели.  
*(Дети под звук летящего самолёта бегут по кругу и приземляются на стульчики)*

**Воспитатель:**

Ребята вот мы и прилетели. Посмотрите! Мойдодыр приготовил нам загадки, о предметах гигиены.

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.

*(Мыло)*

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков, у медведей.

*(Расческа)*

1. Пластмассовая спинка,  
И сияет, и блестит,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит.

*(Зубная щетка)*

5. Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет –  
Все как есть, ему покажет.

*(Зеркало)*

2. Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось –  
Нет сухого уголка.

*(Полотенце)*

3.Резинка Акулинка, пошла, гулять по спинке  
Собирается она вымыть спинку докрасна.

(Мочалка)

4.Белая река,  
В пещеру затекла,  
По ручью выходит –  
Со стен всё выводит.

(Зубная паста)

**Воспитатель:**

Молодцы ребята. А ещё чтобы быть здоровым нужно закаляться. Есть, очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово.

**-Что такое «массаж»?**

**Дети.** Это поглаживание, растирание, надавливание.

**В.** А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает?

**Дети.** Что этот массаж человек делает себе сам».

Давайте станем с вами в круг и сделаем самомассаж.



**Самомассаж**

**«У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде».**

**Воспитатель:** Самомассаж сделали, загадки отгадали.

Чтоб здоровыми остаться,  
Нужно дети...?(правильно питаться).

К нам идёт сюда **зазнайка**,  
А зовут его – **Незнайка!**

**Незнайка:**

Новость всем я объявляю:

Теперь я рифмы подбираю.

Посвящаю вам стихи,

Прошу, Григорьевна прочти.

**Воспитатель:** Хорошие стихи. Вижу, вижу, ты разбираешься в поэзии!

В каждой строчке здесь нет слова,

Твоя рифма не готова.

Незнайка, ты нас рассмешил!

Стих ты свой, не завершил.

**Ребята, давайте Незнайке поможем,**

**Как вы считаете, мы это сможем?**

**Рифмы:**

Чтобы детям **развиваться**, нужно правильно **питаться!**

Кушай овощи и **фрукты**, натуральные **продукты!**

Чтобы жить здоровым **дольше**, кушай фруктов ты **побольше.**

Если ты не хочешь **супа** - поступаешь очень **глупо.**

Всем полезны **помидорчики**, и чеснок на хлебной **корочке.**

Ешь конфеты и **печенье**, лишь чуть - чуть, для **настроения.**

Пополни кальций свой **дружок**, съешь на завтрак **творожок.**

Чтобы силы **накопить**, обед компотом лучше **запить.**

И теперь команда **наша**, пьет кефир и **простоквашу.**

Меньше ешь плохих **продуктов**, больше кушай свежих **фруктов.**

Не повторяйте блюда **те же**, твоё меню должно быть **свежим.**

Будешь с чипсами **дружить**, силачом тебе **не быть.**

**Незнайка:**

Спасибо ребята за помощь.

- Ребята, а что вы любите есть больше всего?

**Дети.** Перечисляют пищу.

**Воспитатель:**

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами. Витаминов много, но самые главные витамины

**А В С.**

Давайте все вместе расскажем стишок о витаминах:

Никогда не унываю

и улыбка на лице

Потому, что принимаю

Витамины АВС.



Рассмотрим картинки и узнаем, в каких продуктах находятся эти витамины.  
*(Дети называют витамин и продукты, в которых он содержится).*

**В.** Ребята здесь ещё есть один витамин – это витамин **D**

Кто даёт нам этот витамин?

**Дети:** Солнышко и рыбий жир.

**Воспитатель:** Дети, что это? (Показывает модель часов в виде цветочка)

**Дети:** часы.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы?

*(суждение детей)*

**Воспитатель:** Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что такое режим? *(суждение детей)*

**Воспитатель:** Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

**Воспитатель:** Посмотрите ребята, здесь кто-то пошалил и перепутал карточки с режимом дня.

А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Разложи по порядку» (ребята выходят по двое к доске, и по порядку выкладывают картинками детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры обращаю внимание детей на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и тоже время в течение дня)



- Что делаем утром, (днём, вечером)? *(Дети исправляют).*

**Воспитатель:**

Ребята организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать. Он старается соблюдать своё внутреннее расписание и страдает, если его не соблюдать. Если вовремя не обедать, не ложиться спать, играть гулять, то наш организм на нас рассердится.

Не будет аппетита, не будете засыпать. От этого испортится настроение, не будет сил и можно заболеть. А если соблюдать правильный режим дня, то вы будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми.

Поэтому, чтобы быть здоровым, все должны соблюдать режим дня.

**Воспитатель:**

Посмотрите, нас встречает солнышко, но оно почему – то грустное. Давайте вместе с ним сделаем зарядку и развеселим его.

**(«Солнышко лучистое» - дети делают зарядку).**





Ребята, солнышко благодарит вас, что – вы ему помогли и дарит нам, сундучок.

**Заключительная часть.** Давайте посмотрим, что же в сундучке?

Ребята здесь «**Клубок ЗДОРОВЬЯ**». Сейчас каждый из вас будет братья за ниточку и говорить пословицы о здоровье

**(Игра «ЗАМКНУТАЯ НИТЬ»)**

1. Закаляй свое тело с пользой для дела.
2. Холода не бойся, сам по пояс мойся.
3. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
5. И смекалка нужна, и закалка важна.
6. В здоровом теле здоровый дух.
7. Паруса да снасти у спортсмена во власти.
8. Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
9. Солнце, воздух и вода - наши верные друзья
10. Начинать новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки
11. Крепок телом - богат и делом.
12. Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
13. Пешком ходить — долго жить.
14. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
15. Чище мойся, воды не бойся.
16. Руки мыть, здоровым быть.
17. От рук грязных – семь болезней разных.



**Воспитатель:** Давайте скажем солнышку спасибо! Нам пора возвращаться в детский сад, заводите моторы своих самолётов, полетели.

**Итог:**

Где мы сегодня побывали? *(Ответы детей)*

**В.:** Поиграем в игру «Да-нет». Посмотрим, все ли поняли, что же все-таки необходимо делать, чтобы быть здоровыми? Я буду задавать вопросы, а вы будете или соглашаться со мной, и говорит «да», или не соглашаться и тогда будете говорить «нет».

**Игра «Да-нет».**

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? Да!

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать? Нет!

Если сильным хочешь быть,

Со спортом надобно дружить? Да!

Чтоб зимою не болеть,

На прогулке нужно петь? Нет.

И от гриппа и ангины

Нас спасают витамины? Да.

Будешь кушать лук, чеснок-

Тебя простуда не найдёт? Да.

Хочешь самым крепким стать-

Сосульки начинай лизать? Нет.

**В.** Молодцы ребята теперь вы знаете, как сохранить своё здоровье и не заболеть.