**Конспект НОД**

**в подготовительной группе**

**на тему:**

 ***«Где прячется здоровье?»***

Провела Халимова Фарида Зявадовна

воспитательница СП «Детский сад

 «Березка» ГБОУ СОШ с. Камышла

Камышла 2016г.

**Образовательная область**: физическое развитие.

**Интеграция с областями**: социально-коммуникативное, физическое, речевое, познавательное, художественно эстетическое.

**Программное содержание**:

* формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;
* вести здоровый образ жизни;
* развивать знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
* развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.
* закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.
* воспитывать у детей понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни.

**Материалы и оборудования:** костюмы к театрализации, маски-шапочки, подушки для релаксации, клей, цветная бумага, ватман, бутылочка, емкость с водой, слайды.

**Ход занятия**

*(Дети входят под музыку в зал.)*

**Воспитатель:** Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними. *(Дети говорят «Здравствуйте»)*

**Воспитатель:** Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это - значит здоровье желаю.

Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

**Воспитатель:** Как вы думаете, что такое здоровье?

*(ответы детей)*

 **Настя**. Здоровье – это бесценный дар, который получает человек при рождении. «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым»

**Воспитатель:** А сейчас мы ребята нам расскажут про старую легенду.

 *(звучит спокойная лирическая музыка)*

 *Театрализация по легенде.*

**Автор** «Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал:

**Ильшат** «Человек должен быть сильным».

Другой сказал:

**Альмир** «Человек должен быть умным».

Третий сказал:

**Андрей**  «Человек должен быть здоровым».

Но один Бог сказал так:

**Ильшат**  «Если все это будет у человека, он будет подобен нам».

И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать?

Один предлагает

**Альмир**  «Нужно спрятать здоровье глубоко в синее море»

 Другой

**Андрей** «Нет, надо спрятать на высокие горы».

И тогда они решили:

«Здоровье надо спрятать в самого человека».

**Автор** Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

*(заканчивает звучать музыка)*

**Воспитатель:** Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье – это сила, хорошее настроение, и все у нас получается. Я открою вам маленький секрет – наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучиков. Эти лучи живут в каждой клеточке нашего организма.

**1 – лучик СИЛА.**

**Воспитатель:** **Первый лучик – это сила.** *(Открываю первый лучик)*

Я приглашаю вас на разминку.

*Сделаем разминку – держим ровно спинку.*

*Голову назад, вперед, влево, вправо, поворот.*

*Руки вверх, поднять прямые. Вот высокие какие!*

*Еще выше потянулись, вправо-влево повернулись.*

*А теперь танцует таз. Посмотрите-ка на нас!*

*Этим славным упражнением поднимаем настроение.*

*Дальше будем приседать – дружно сесть и дружно встать.*

*Прыгать нам совсем не лень, словно мячики весь день.*

**Воспитатель:** Посмотрите, сколько сил стало в ваших руках! Сразу видно – силушки прибавилось.

**Воспитатель:** Дети, какие мышцы стали у вас?

**Дети:** Крепкие и сильные.

**Воспитатель:** А настроение?

**Дети:** Бодрое, веселое.

**Воспитатель:** Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

**Дети:** Чтобы не болеть, быть здоровым.

**Воспитатель:** Правильно, ребята. А чтобы сила была, надо спортом заниматься.

**2 – лучик СПОРТ.**

**Значит второй лучик – это СПОРТ.** Кто помнит пословицы про спорт? «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать».

«Кто со спортом дружен – врач тому не нужен».

Ребята, посмотрите, какие виды спорта вы узнали? (показ слайдов)

А какие еще вы знаете?

- Молодцы, много видов спорта назвали.

Давайте покажем **пантомиму «Мы спортсмены»**. Я называю вид спорта , а вы изображаете действие: 1. Бокс. 2. Футбол. 3. Тяжелая атлетика (штангист). 4. Плавание. 5.Лыжный спорт.

- Молодцы, поиграли.

- **В мире нет рецепта лучше. Будь со спортом неразлучен. Очень важен спорт для всех. Он – здоровье и успех.**

Помните об этом, ребята.

**3 – лучик ВОЗДУХ.**

**Воспитатель:** Чтобы узнать, как называется **третий лучик** нашего здоровья, я покажу вам фокус. *(Проводится эксперимент).*

**Воспитатель:** Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

**Дети:** Ничего нет.

**Воспитатель:** Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. *(Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).*

**Воспитатель:** Что за невидимка сидел в бутылке?

**Дети:** Это воздух.

**Воспитатель:** Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

 Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

*(выполняем дыхательные упражнения).*

1. «**Подышим одной ноздрей**». Правую ноздрю закрываем указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую сделать тихий выдох. (3-6 раз).

2. «**Погреемся**» - руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «У-Х-Х» Воспитатель: Дети, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

3. «**Одуванчик**» - поставить руку перед собой. Сделать вдох через нос и длительный выдох через рот «подули на одуванчик».

 - Скажите, почему мы выполняем дыхательные упражнения?

**Дети:** Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух. А где еще мы можем брать кислород? *(ответы детей)*

Правильно, гуляя по свежему воздуху, в парке, в лесу. Прогулки очень полезны!

**Воспитатель:** Так как же называется третий лучик здоровья?

**Дети:** Свежий **Воздух.**

***(****Открывают третий лучик здоровья)*

**4 –лучик ЧАСЫ.**

**Воспитатель:** Четвертый лучикоткрываю, ничего не понимаю.

Дети, что это? *(Показываю модель часов в виде цветочка)*

**Дети:** часы.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? *(суждение детей)* **Дети:** 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)*

**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.

Часы показывают время выполнения режима дня.

 **Режим дня** 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:** А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «**Утро, день, вечер, ночь**» Ребята выходят по двое к доске, и по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры, обращают внимание на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и тоже время, в течение дня.

**Воспитатель:** Дети, значит, как называется четвертый лучик здоровья?

**Дети:** **Режим дня.**

*(Открываю четвертый лучик)*

**5 – лучик ЗАКАЛИВАНИЕ.**

Что делают люди на этих фотографиях?

*Показ слайдов (ответы детей)*

Как вы думаете, для чего люди закаляются? *(чтобы быть здоровыми, не болеть…..)*

 - правильно, как в пословице «Смолоду закалишься – на весь век пригодишься».

 - А как мы с вами закаляемся? *(ответы детей: летом принимаем солнечные ванны, моем ноги прохладной водой, закаляемся воздухом, прогулка).*

- Какие молодцы! Знаете, что люди на всей земле закаляются, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным влияниям, научить быть его сильным, а значит выносливым и здоровым.

**6 – лучик ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

«Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться»

Дети, чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

**Воспитатель:** Дети, давайте поиграем с вами в игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Встанем с вами в круг. Я буду, говорит, а вы выполнять. Если продукты полезные, то вы все вместе хлопаете, а если не полезные - то вы, приседаете.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок *(хлопают)*

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (приседают)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград *(хлопают)*

4. Пейте дети молоко, будете здоровы *(хлопают).*

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

 - А сейчас я предлагаю вам собрать из овощей и фруктов « Витаминную корзину». Дети из готовых заготовок собирают коллективную объемную аппликацию из овощей и фруктов.

 - Вот как выглядят витамины. Молодцы, справились с заданием!

*Стук в дверь, заходит доктор Айболит.*

**Доктор:** Здравствуйте, дети, вы меня узнали?

**Дети:** Да.

**Доктор:** Кто я? *(ответы детей)*

**Доктор:** Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,В,С. А вы что знаете о витаминах?

 Выходят трое детей, на головах атрибутики витаминов АВС.

1-й ребенок (Элина):

Я витамин B, помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

2-й ребенок (Артур) :

Я витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую.

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

3-й ребенок (Айлина):

Я витамин С, укрепляю организм

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Если даже кислый он.

**Доктор:** Спасибо, ребята, знаете вы о витаминах. Я сейчас вас угощу апельсинами. Кушайте на здоровье и никогда не болейте. *(Раздает детям апельсины)*

**Дети:** Витамины будем кушать мы всегда, и не будем мы болеть никогда.

*(Доктор прощается и уходит из группы).*

**Воспитатель:** Итак, как же называется шестой лучик здоровья?

**Дети:** Полезная еда!

*(открываю шестой лучик)*

**7 – лучик ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.**

**Воспитатель:** Седьмой лучик – хорошее настроение.

*Проводится релаксация (сидя на паласе) под музыку.*

- Посмотрите, наше солнышко улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли спрятанное богами здоровье. Главная наша задача – сберечь его.

Закройте глаза. Представьте, что вы сидите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекочет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните рук вверх, вдохните и откройте глаза на счет три. Ваша прогулка была чудесной?

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

**Дети:** ярко, бодро….

**Воспитатель:** Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? О чем мы сегодня говорили?

**Ответы детей :** выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня.

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, то будете такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

 Я очень рада, что вы узнали много нового! Всем спасибо!