# Конспект НОД по ознакомлению с окружающим миром

#  «Береги своё здоровье!»(подготовительная группа)

**Исполнители: Агапова Елена Александровна**

**Устюжанина Елена Александровна**

**Суворова Анастасия Михайловна**

**воспитатели МБДОУ «Детский сад № 23 «Голубок»**

**Междуреченск 2022**

**Цели:** Формировать культуру здорового образа жизни, обобщить и систематизировать знания детей об основных элементах **здорового образа жизни и о мерах профилактики**; правилах и приемах сохранения и укрепления **своего здоровья.**

**Задачи:**

**Воспитательные:** воспитывать привычку к**здоровому образу жизни, желание** заботиться о собственном здоровье.

**Развивающие:** развивать словарный запас детей, связную речь, познавательный интерес;

развивать психические функции: внимание, память, мышление, воображение.

**Образовательные:** формировать у детей представления о зависимости здоровья,от выполнения элементарных правил сохранения собственногоздоровья, закрепить знания о влиянии на **здоровье**человека двигательной активности, правильного питания, свежего воздуха и позитивного настроя;

**познакомить** детей с приемами самомассажа и дыхательными упражнениями.

**1. Организационный момент.**

-Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

-Здравствуй!-улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И **здоровым** будет много-много лет!

Здравствуй солнце!

Здравствуй небо!

Здравствуй вся моя Земля!

Мы проснулись очень рано,

И приветствуем тебя!

И вблизи, и вдалеке

На каком бы языке

 Ни беседовал в наш век

С человеком человек,

Я его благодарю.

**-**Здравствуйте!- им говорю

-Ребята, сегодня к нам пришли гости. Давайте и с ними **поздороваемся!**

-Вы сказали всем:” Здравствуйте!” А что это слово **обозначает**? Когда люди **здороваются**, они желают **здоровья друг другу.**

А что такое **здоровье и где его искать,** мы с вами сегодня попробуем разобраться.

**2. Основная часть.**

-Ребята, что значит быть **здоровым?** *(быть сильным, позитивным, энергичным, активным, веселым, не болеть…)*

-Какие вы знаете пословицы поговорки о **здоровье?**

1. Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать!

2. Чистота- залог **здоровья**!

3. В **здоровом теле - здоровый дух**!

**4. Здоровье** в порядке- спасибо зарядке!

**5. Здоровье за деньги не купишь**!

6. Здоровье дороже денег!!!

7. Здоровье погубишь- новое не купишь! И т. д…

-Наше **здоровье** можно сравнить с ясным солнышком, у которого много лучиков - помощников. У каждого лучика **свое название**. Мы попробуем все эти лучики отгадать *(на доске солнышко без лучиков)*.

-Объясните значение поговорок:

*«Заболел живот- держи закрытым рот!»* и

“Мельница сильна водой, а человек-едой. ”

-Любая еда полезна для **здоровья?**

-Сейчас мы проверим, насколько хорошо вы разбираетесь в полезной и вредной еде.

**Проводится игра:** *“Собери корзину. ”*

-в магазине много разных продуктов, в том числе и вредной, и полезной. Вы должны набрать полную корзину только полезных продуктов! (дети делятся на две команды, каждый ребенок может взять только один продукт).

Воспитатель подводит итог игры.

-Почему вы набрали именно эти продукты? Чем они полезны? Что в них содержится в большом количестве *(витамины)*

-Именно витамины делают продукты полезными. От таких продуктов у человека прибавляется **здоровье**, укрепляются зубы и кости, люди реже простужаются, меньше болеют, повышается иммунитет, поднимается настроение.

-Почему не положили в свои корзины чипсы, газированную воду, сухарики, конфеты?

-Какой вред для здоровья приносят такие продукты?

первый лучик**здоровья**называется “полезная еда”.

-Чтобы отгадать название второго лучика, вы должны отгадать загадки.

1. Я не Мойдодыр,

Но скажу правдиво,

Что в доме моем

Настоящее диво:

На полке лежит очень твердый кусок,

Его разломи и сотри в порошок.

Водички добавь, размешай и смотри:

По небу цветные летят пузыри.  *(мыло)*

2. Красивая, ароматная

И на вкус приятная.

На йогурт похожа,

Но для еды не пригожа!

Только в рот ее возьмешь

До бела зуб ототрешь! *(зубная паста)*

3. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит

Нам усердно служит. *(зубная щетка)*

4. Вафельное и полосатое,

Гладкое и мохнатое,

Всегда под рукою-

Что же это такое? *(полотенце)*

5.Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. *(носовой платок)*

6. Возле зеркала на полке

Поселился хитры еж.

С ним расчешешь куклу Катю

И косичку заплетешь.

Станет модною прическа,

Если трудится (*расческа)*

-Ребята, у вас такие предметы есть дома? А в детском саду?

-Можно эти предметы кому-то одолжить? Почему?

-Как все вместе эти предметы называются? *(предметы личной гигиены)*

-Они помогают нам бороться с вирусами, микробами; содержать **свое тело в чистоте** и должны быть индивидуальные, для каждого человека - свои.

**-**Второй лучик**здоровья**называется “гигиена”

Игра “Волшебный мешочек” *(с предметами личной гигиены)*.

-Чтобы узнать, как называется следующий лучик- мы проведем небольшой опыт.

Опыты с воздухом.

-Возьмите полиэтиленовой пакет. Что в нем? *(ответ детей: он пуст)*. Его можно сложить в несколько раз. Смотрите какой он тоненький! Теперь мы вращаем пакет в разные стороны и начинаем закручивать его. Пакет стал похож на подушку, в нем что-то появилось, но пакет прозрачный. Что же в наших пакетах? *(ответ детей: воздух)*. Теперь развяжем пакеты и выпустим из них воздух. Пакет опять стал тоненьким.

Вывод: воздух **окружает нас повсюду,** но он невидимый и без него мы обойтись не сможем. Для чего человеку нужен воздух?

-Давайте попробуем обойтись без воздуха. Сделайте глубокий вдох и задержите руками нос и рот. Что вы почувствовали? Вывод: без воздуха человек не может жить.

-Да, ребята, без еды человек может обойтись 20-30 дней, без воды 6-8 дней, а без воздуха всего 6-7 минут. Каждая клеточка нашего организма не может работать без воздуха! Вот какая взаимосвязь ребята!

-Что мы делаем, чтобы пополнить запасы свежего воздуха, кислорода в нашем организме? (***ответ детей****: проветриваем помещение*) Правильно, проветриваем помещение, гуляем, а еще выполняем дыхательные упражнения.

-Третий лучик**здоровья “воздух”.**

-А сейчас я предлагаю вам немного размяться.

**Физкультминутка “Снежинки”**

С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками

А потом покажем маме.

А вокруг лежат сугробы, снегом замело дороги

Не завязнуть в поле чтобы,

Выше поднимаем ноги

Вон лисица в поле скачет,

Словно рыжий мягкий мячик

Ну, а мы идем, идем

И к себе приходим в дом.

-Как еще мы с вами отдыхаем, когда долго рисовали или читали? *(делаем гимнастику для глаз)*

-Какие упражнения для расслабления глаз вы помните?

-Для чего мы проводим физкультминутки, ходим на занятия физкультурой?

-Физкультура и спорт помогают нам сохранить и укрепить **здоровье.**

-Что еще нам поможет вместе со спортом укрепить **здоровье? *(закаливание)***

-Как люди закаляется?

-Для чего? *(чтобы****подготовить****организм к неблагоприятным условиям)*. А еще, чтобы не болеть, вы можете делать специальный массаж.

**Массаж “Неболейка”.**

**Чтобы горло не болело, мы его погладим смело**

*(поглаживают шею ладонями сверху в низ)*

**Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать**

*(указательным пальцем растирают крылья носа)*

**Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком**

(приложить ко лбу ладони “козырьком” и растирать его движениями в стороны)

**“Вилку” пальчиками сделай и массируй уши смело**

*(раздвинуть указательный и средний пальцы и массировать ушную зону)*

**Знаем, знаем, да-да-да нам простуда не страшна.**

*(потираем ладошки друг о друга)*

-Вот мы и отгадали еще 2 лучика **здоровья- спорт и закаливание.**

-Что еще человек должен делать, чтобы не болеть? *(****спать, отдыхать)***

-Человек обязательно должен отдыхать, чтобы восстанавливать свои силы. Во сне маленький человек растет! Вот поэтому в детском саду есть тихий час. Но весь день конечно, спать нельзя. Надо чередовать работу, дела, игры и отдых, сон. Как это называется? ***(режим дня****)* Это еще один лучик **здоровья**!

-Вы так много знаете о **своем здоровье.** Посмотрите на наше солнышко-оно вам благодарно и улыбается!

-Чтобы проверить, все ли вы хорошо запомнили, давайте поиграем.

**Игра “Согласны - не согласны”.**

-Если я говорю ***правильно- вы хлопаете***, если **нет** - ***топаете.***

Чтобы быть **здоровым надо:**

 - закаляться

 - делать зарядку

- ходить без шапки

- чистить зубы

- есть снег

- чаще мыть руки

- мало двигаться

- заниматься спортом

- есть много сладкого

 - пить газировку

- больше гулять на свежем воздухе

- есть чипсы

- высыпаться

- смотреть долго мультики

**3. Итог**

-Давайте еще раз проговорим какие лучики- помощники есть у **здоровья.**

-Как вы думаете, какой-нибудь еще лучик можно добавить?

-Я добавлю еще один очень важный и нужный лучик нашего **здоровья-это улыбка**. Улыбаясь, человек дарит себе и **окружающим** хорошее настроение и много-много **здоровья!**

-А теперь я вам предлагаю оформить стенгазету: что вредно для **здоровья и что полезно для здоровья.** Я приготовила для вас картинки, а вы вспоминая все, о чем мы сегодня говорили, должны выбрать подходящие и красиво оформить.



**Список литературы**

1. Безруких М., Филиппова Т.. Рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009.
2. Белая К.Ю. «Формирование основ безопасности у дошкольников», М-2015
3. Викепедия https://ru.wikipedia.org/wiki/
4. Кузнецовой В.М. «Минуты здоровья». Мурманск, 2001г.
5. Ревю Ирис сайт https://detskiychas.ru/sochinyaem