**Конспект НОД в старшей группе «Если хочешь быть здоров»**

Образовательные области:

Познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно- эстетическое развитие.

Цель:

довести до сознания детей необходимость бережного отношения к себе и окружающим.

Задачи:

1. Познавательное развитие: Дать представление детям об устройстве и функционировании человеческого организма; продолжать учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приёмы самооздоровления(гимнастика для глаз, закреплять знания о правилах ухода за своим организмом, о полезных и неполезных продуктах.

2. Социально-коммуникативное развитие:

Развивать речь детей; активизировать в словаре детей слова: здоровье, орган, организм, стоматолог, лор, окулист. Учить детей быть доброжелательными, внимательными друг к другу, закреплять умения высказывать предположения и делать простейшие выводы.

3. Художественно - эстетическое развитие:

Закреплять умение рисовать лицо человека карандашом.

Формы организации: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Формы реализации: игра с речевым сопровождением, игра подвижная, изготовление продукта детского творчества.

Материалы и оборудование: дольки мандарина и чеснока в баночках, аудиозаписи: *«Звуки природы»*, песня *«Улыбка»*, сл. М. Пляцковского. муз. В. Шаинского; картинки полезных и неполезных продуктов для дидактической игры, посылка от Мудрой совы с предметами личной гигиены (мыло туалетное и хозяйственное, зубная паста, мочалка, носовой платок, полотенце, зубная щётка, щётка для одежды, расчёска, зеркало, упаковка с ватными палочками, упаковка влажных салфеток, упаковка бумажных платочков; вырезанные из бумаги трафареты зеркал, цветные карандаши.

Предварительная работа: беседы о культурно – гигиенических навыках, дидактические игры *«Угадай настроение»*, *«Назови предметы»*, *«Что нужно доктору?»*, Чтение рассказа Е. Пермяка *«Про нос и язык»*, произведений К. Чуковского, С. Михалкова, А. Барто.

Ход:

1. Вводная часть. Мотивация

Звучит первый куплет песни Б. Окуджавы *«Давайте говорить друг другу комплименты»*.

Воспитатель: Ребята, что такое комплимент? Для чего нужны комплименты в общении людей? Скажите друг другу комплименты, чтобы в сердце каждого поселилось маленькое лучистое солнышко и грело душу своим теплом.

Дети передают друг другу игрушку - солнышко и говорят при это комплимент.

Воспитатель: И вам, мои милые дети, я тоже хочу сказать комплименты. У вас такие красивые лица и улыбки. В ваших глазах столько тепла и света, что при встречи с вами я забываю о грустном, радуюсь и улыбаюсь. У меня хорошее настроение, а хорошее настроение- это залог здоровья. Как вы думаете, о чём мы с вами сегодня поговорим? *(о здоровье)*.

2. Основная Часть

Воспитатель: Мы уже с вами говорили о том, что все мы разные по своему характеру, внешности. А что же у нас одинаковое? Скажите, что есть общего у всех людей? (все люди одинаковы по физическому строению: у каждого есть голова, туловище, руки, ноги и т. д.) Давайте поиграем.

Игра с движениями: *«Части тела»*

Называем мы слова: *(3 хлопка)*

Лоб, затылок, голова, *(дети показывают части тела)*.

Шея, плечи, пальцы, ногти,

Кулаки, ладошки, локти,

Нос, живот, колени, пятки,

Губы, бедра и лопатки.

Части тела изучаем,

Части тела называем.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, какая часть тела самая важная?

В процессе беседы дети приходят к выводу, что все части тела у человека важны.

Воспитатель: Скажите, зачем нужны человеку глаза? *(чтобы видеть)*. Глаза - очень важный и нежный орган, поэтому сам организм защищает его. Какие у глаз есть помощники? *(брови, веки, ресницы)*.

Воспитатель: Да, потечёт пот со лба - его остановят брови. А ресницы защитят от пыли. Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор. Наши глаза устают! Поэтому мы должны помнить, что вредно, а что полезно для наших глаз. Что вредно для глаз, как вы думаете? (читать лежа, в транспорте; долго и близко смотреть телевизор; долго сидеть за компьютером; грязными руками тереть глаза).

Воспитатель: Очень полезно делать гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз

Раз- налево, два-направо,

Три-наверх, четыре- вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Воспитатель: Ребята, когда вам нужно проверить зрение, к какому врачу вы пойдёте? *(к окулисту)* Как врач поможет человеку, если он плохо видит? *(выпишет очки)*.

Обратить внимание детей на ребёнка в группе, который носит очки, предложить детям рассказать, почему нужно быть осторожным по отношению к этому ребёнку.

Воспитатель:

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норках воздух бродит,

То заходит, то выходит. Что это? *(Нос)*.

Воспитатель: Для чего человеку нос? *(Через нос человек дышит)*.

Воспитатель: Конечно, можно дышать и ртом! Но это неудобно и не полезно. А вот нос замечательно приспособлен для дыхания. Воздух, который мы вдыхаем, прежде чем попасть в наш организм, путешествует по длинным коридорам в носу. Все стенки этих коридоров покрыты маленькими ресничками, которые всё время колышутся. К ним и прилипают пылинки, попавшие вместе с воздухом. А при выдохе пылинки вылетают наружу. Если в нос попадает что-то более тяжёлое - мы чихаем. Покажите, что нужно делать, когда чихаешь? *(дети закрывают нос и рот руками)* Почему? *(ответы детей)*.

Воспитатель: Ребята, а для чего ещё нужен нос? *(чтобы чувствовать запахи)*.

Воспитатель предлагает детям стать вокруг стола, закрыть глаза, понюхать и угадать, что это. Воспитатель подносит сначала мандарин, потом- чеснок. Дети угадывают.

Поставить аудиозапись звуков природы.

Воспитатель: Что услышали? А чем мы слышим звуки? *(ушами)* То, что мы называем *«ушами»* - это ушные раковины. Сами они не слышат, а только улавливают звук. А самая чувствительная и нежная часть нашего уха находится в конце ушного прохода. Почему нельзя ковырять в ушах острыми предметами? (можно повредить ухо, человек начинает плохо слышать или становится совсем глухим) Что ещё вредно для ушей? *(очень громкая музыка, крики)*. От этого человек перестаёт слышать тихие звуки.

Воспитатель: А какой доктор лечит уши, и нос? *(ухо-горло-нос, лор)*

Воспитатель: Ребята, мне недавно Арина рассказала, что у неё выпал зуб. А у нашей Вероники выпало два зуба. Что же это происходит? Почему у наших детей стали выпадать зубы? *(выпадают молочные зубы, а на их месте начинают расти коренные зубы)* Верно, у наших ребят растут новые, белые, красивые зубы! Зубы - самые крепкие детали нашего организма. Они покрыты слоем белой эмали, такой же твёрдой, как и слоновая кость, из которой делают бильярдные шары. А ведь они не раскалываются при очень сильных ударах! А чтобы зубы всегда оставались такими же крепкими, здоровыми и красивыми, давайте вспомним, что нам нужно делать?

(Чистить зубы два раза в сутки: утром после завтрака, вечером перед сном. После каждого приема полоскать рот теплой водой. Никогда не есть одновременно горячую и холодную пищу. Не есть сладости перед сном и в большом количестве. Ходить на приём к зубному врачу).

Воспитатель: Какой доктор лечит зубы? *(стоматолог)*

Воспитатель: Ребята, а что вредно для зубов? (грызть кости, разгрызать орехи, перекусывать нитку, ковырять в зубах железными предметами). Почему? *(можно повредить зубную эмаль)*. Помогите мне, пожалуйста, разобраться, какие продукты полезны для зубов, а какие - нет.

Дидактическая игра *«Выбери полезные продукты»*

На столе лежат картинки с изображением различных продуктов. Дети делят картинки на две **группы**: полезные и не полезные продукты для зубов. (Полезны: молоко, творог, яйца, сыр, сырые и вареные овощи, свежие фрукты; не полезны: конфеты, торт, шоколад в большом количестве). Затруднение: к какой **группе**отнести грецкий орех, твердую сушку и сухари. Дети самостоятельно приходят к выводу: то, что внутри скорлупы ореха - полезно, но грызть зубами орехи нельзя, нужно раскалывать специальными щипцами, сушки и сухари полезны, но ломать их лучше руками, или размочить в тёплом чае.

Воспитатель обращает внимание детей на коробку.

Воспитатель: Ребята, сегодня утром прилетела мудрая сова и оставила вам коробочку и письмо. «Дорогие дети! В этой чудесной коробочке разные нужные предметы для **здоровья**. Угадайте их на ощупь и расскажите, для чего они нужны». Посмотрим, что в ней?

Дидактическая игра *«Чудесная коробочка»*

Дети поочерёдно на ощупь определяют предметы, называют их, достают из посылки и объясняют, для чего они предназначены и как ими пользоваться, обратить внимание, что эти предметы для личного пользования.

3. Заключительная часть. Рефлексия

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, зачем здесь зеркало и как оно может помочь нашему **здоровью**? *(ответы детей)*.

На зеркале надпись, воспитатель читает:

Он - ваш портрет, во всем на вас похожий.

Смеетесь вы - он засмеется тоже.

Вы скачете - он вам навстречу скачет.

Заплачете - он вместе с вами плачет.

Воспитатель: А ведь правда, ребята, когда смотришь в зеркало и грустишь, настроение ухудшается, а когда улыбаешься - улучшается. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте нарисуем своё замечательное настроение в этих *«зеркалах»*, поделимся улыбкой с окружающими людьми, чтобы все были **здоровы**.

Во время выполнения детьми работы поставить аудиозапись песни *«Улыбка»*. Рассмотреть с детьми работы, предложить украсить ими уголок настроения.