**Конспект непрерывной образовательной деятельности**

**в старшей группе на тему «Быть здоровым - это здорово».**

**Автор:** воспитатель Кравченко Светлана Владимировна МДОУ «Детский сад комбинированного вида №239», город Саратов.

**Цель:** формировать у детей представление о здоровье, как о главной ценности в жизни.

**Задачи:**

* выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь;
* определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, о соблюдении навыков гигиены;
* воспитывать интерес к здоровому образу жизни.

**Предварительная работа:**

* беседа на тему «Что такое здоровье?»;
* просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье»;
* чтение книги и просмотр мультфильма «Мойдодыр» К.И.Чуковского;
* чтение «Приключения Незнайки и его друзей» (глава «В больнице»)

Н.Носова, «Айболит» К.И. Чуковского.

* Ролевые игры: «Скорая помощь», «Больница».

**Материалы и оборудование:**

* предметы личной гигиены: мыло, мыльница, мочалка, полотенце, расческа,

зубная щетка, паста, чашка;

* корзина с овощами и фруктами: лимон, апельсин, банан, яблоко, огурец,

помидор, лук, капуста и другие;

* карточки с изображением полезных и неполезных продуктов: рыба, кефир,

геркулес, яблоко, морковь, растительное масло, банан, пепси, фанта, чипсы,

торты, конфеты и др.

**Ход НОД:**

**Педагог.** Здравствуйте,ребята. А вы знаете. Что слово «здравствуй» означает - будь здоров. При встрече люди желают друг другу доброго здоровья. Когда мы приветствуем человека, мы называем его имя и улыбаемся. Сегодня мы поговорим с вами о здоровье.

**Вопросы педагога к детям:**

1. Как вы думаете, что такое здоровье?
2. Как можно укрепить и сохранить здоровье?

**Ответы детей.** Здоровье — это сила, это красота, это ум. Чтобы укрепить и сохранить здоровье нужно делать зарядку, правильно питаться и соблюдать гигиену.

**Педагог.** Дети, сейчас поиграем в игру «Неоконченные предложения».

- Я вырасту здоровым, если буду…

**Ответы детей**: соблюдать режим дня, делать гимнастику, заниматься физкультурой, правильно питаться, употреблять в пищу полезные продукты, соблюдать правила личной гигиены.

**Педагог.** Наше здоровье зависит только от нас самих.

Ребята, а у вас какое настроение? У меня хорошее. Давайте улыбнемся и подарим хорошее настроение друг другу. А сейчас мы встанем в круг и поиграем в игру *«Мой любимый паровоз».*

Паровоз, паровоз,

Кого в гости нам привез.

Я привез веселого зайчишку, радостного мишку.

Пусть играют ребятишки,

Я привез солнышко, радугу.

Пусть улыбаются малышки.

(Детям предлагается улыбнуться, как веселый зайчик, радостный мишка, ласковое солнышко, радуга).

**Педагог.** Молодцы! Быть здоровым очень важно. А как здоровье сохранить? Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в страну «Здоровячков».

**1 станция «Чисто жить – здоровым быть»**.

**Педагог.** Ой, ребята, посмотрите, кто это нас встречает? (*Появляется мальчик, герой из мультфильма «Мойдодыр»).* Мальчик, где же ты так испачкался, почему такой грязный?

**Мальчик.** Спасите, помогите! За мной гонятся мочалки, мыло, полотенце.

**Педагог.** Очень жаль, что ты от них убегаешь. Наши дети дружат с предметами личной гигиены, а также ежедневно выполняют правила личной гигиены.

**Мальчик.** А что такое предметы личной гигиены и правила личной гигиены?

**Педагог.** Ребята покажут предметы личной гигиены и расскажут о правилах личной гигиены. *(На столе лежат предметы личной гигиены (мыло, мыльница, мочалка, полотенце, расческа, зубная щетка, зубная паста, чашка). Дети по очереди подходят к предметам, показывают его, рассказывают для чего он предназначен).*

**Педагог.** Молодцы, ребята. В детском саду все дети знают, что грязные, неопрятные, неряшливые люди неприятны всем. Они расскажут, как ежедневно выполняют правила личной гигиены.

**Ответы детей**. Мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки; следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами; чистить зубы по утрам; принимать душ; следить за чистотой волос, мыть по мере загрязнения и др.

**Мальчик.** Я все понял. Я тоже хочу быть опрятным и приятным всем. Я обязательно приведу себя в порядок, а помогут мне в этом предметы личной гигиены и обязательно буду выполнять правила личной гигиены.

**2 станция «Физкультурная»**

**Педагог**. Дети, а с помощью чего мы становимся здоровее и сильнее? Да, это и витамины, и солнце, и вода, и занятия спортом. Ребята, мы часто слышим слова «физкультура» и «спорт». Как вы думаете, чем они отличаются?

*Предположения детей.*

**Педагог.** Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет. Физкультурой может заниматься и маленький ребенок, и пожилой человек, и больной. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Как вы думаете, что для этого необходимо делать?

*Ответы детей.*

**Педагог.** Правильно, надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке. А какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

*Ответы детей.*

**Педагог.** Они слабые, часто болеют.

*Дети встают в круг. Проводится физкультурная минутка.*

Мы играли и устали

Дружно все тихонько встали.

Два хлопка над головой,

Три хлопка перед собой,

Две руки за спину спрячем

И на двух ногах поскачем.

**3 станция «Здоровое питание»**

**Педагог.** Ребята, посмотрите, кто там хнычет и стонет? Да это же Карлсон! Здравствуй, Карлсон! Почему ты такой невеселый, вялый?

**Карлсон.** Здравствуйте, ребята! Ох-ох-ох, я болею. Я очень сильно болею.

**Педагог.** И что же у тебя болит, Карлсон?

**Карлсон.** Всё-всё болит, даже мой моторчик заболел.

**Педагог.** Надо тебе подлечиться.

**Карлсон.** Очень надо! Добрые дети, несите мне скорее микстуру, таблетки.

**Педагог.** А от чего тебе нужны таблетки?

**Карлсон.** От всего.

**Педагог.** Я знаю, Карлсон, чем ты болен! Я знаю, почему у тебя заболел весь организм!

**Карлсон.** Почему?

**Педагог.** Организм у тебя заболел потому, что ты неправильно питаешься. Ты ешь только сладкое: варенье, мороженное, ватрушки сладкие. Вот организм и не выдержал такое питание.

**Карлсон.** И что же мне делать?

**Педагог.** Для поправки обязательно нужны таблетки, только не те, которые продаются в аптеке, а те, которые растут на ветках и на грядках. Эти таблетки намного полезнее!

**Карлсон.** Ух, ты, несите скорее мне таблетки! Я сейчас лечиться буду!

*Педагог приносит в корзине лимон, апельсин, банан, яблоко, грушу, огурец, помидор, лук, свеклу, капусту.*

**Карлсон.** Да какие же это таблетки?

**Педагог.** Дорогой Карлсон, даже наши дети знают, что во всех фруктах и овощах находятся очень полезные витамины. Свежие фрукты и овощи можно есть, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки. Ребята, а для чего нужны витамины?

**Дети.** Чтобы было крепкое здоровье, чтобы мы не болели.

**Педагог.** Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Я предлагаю поиграть в игру «Что разрушает, что укрепляет?». На столе лежат карточки с изображением продуктов, которые едят в стране «Здоровячков». Каждый подходит, выбирает картинку с изображением полезного продукта и прикрепляет на доску. (Оставшиеся неполезные продукты перечисляет педагог).

**Карлсон.** Вот здорово, давайте я сейчас съем все витамины и выздоровею. И мой моторчик сразу заработает. Спасибо! *(Карлсон берет корзину и уходит).*

**Педагог.** Вот и закончилось наше путешествие.Молодцы! Вот какой трудный путь преодолели мы с вами к стране «Здоровячков». В этой стране мы узнали много интересного и полезного.