**НОД в старшей группе «Чистота — залог здоровья»**

**Автор: воспитатель I квалификационной категории**

**Усынина Г.Н.**

**Конспект НОД «Чистота – залог здоровья»**

**Задачи:**

**-** приобщать детей к здоровому образу жизни

- дать понятие, что такое здоровье и как его нужно беречь, что такое микробы

- воспитывать аккуратность, соблюдение правил личной гигиены и чистоты

**Ход НОД:**

- Здравствуйте дети!

Сегодня мы с вами поговорим, о том, что для человека самое главное, что нужно беречь и что ни за какие деньги не купишь. Что же это такое?

(Здоровье)

- Правильно, это здоровье, а вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Ответы детей: Закаляться, заниматься спортом, есть полезные продукты, соблюдать режим – это все правильно, но это может быть бесполезным, если не соблюдать правила личной гигиены. Вы знаете, что такое личная гигиена.

-Сейчас мы проверим, как вы знаете предметы, которые помогают соблюдать нам чистоту тела.

1. Ежедневно в шесть утра,

Я трещу: Вставать пора! (Будильник)

- Правильно, дети, чтобы быть здоровыми, надо соблюдать режим и будильник нам в этом помогает.

2. Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражнения по порядку:

Поможет вырасти … (Зарядка).

- Правильно, ребята, если делать зарядку каждый день, мы вырастим сильными и здоровыми.

3. Не смотрел в окошко

Был один Антошка,

Посмотрел в окошко –

Там второй Антошка!

Что это за окошко

Куда смотрел Антошка? (Зеркало)

- Правильно, в каждой ванной комнате у нас весит зеркало.

4. Чтобы чистым быть всегда, людям всем нужна … (Вода)

- Каждое утро мы начинаем с умывания, а для этого нам, конечно же, нужна вода.

5. Костяная спинка, жесткая щетинка

С мягкой пастой дружит.

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

6. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (мыло)

7. Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой. (Шампунь)

8. Вы меня намыльте смело,

Сразу я возьмусь за дело.

Руки, ноги, тело тру,

Грязь любую ототру. (Мочалка)

9. Плещет теплая волна,

Под волною белизна.

Отгадайте, вспомните, Что за море в комнате? (Ванна)

10. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов. (Душ)

11. После бани помогаю, промокаю, вытираю.

Пушистое, махровое, чистое, новое. (Полотенце)

12. Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком (Расческа)

- Ребята, какие вы молодцы. Напомните, какие предметы личной гигиены вы сейчас назвали.

Конкурс «Водоносы».

Каждому игроку дают наполненный до краев стакан с водой. Дети по сигналу ведущего бегут к финишу и возвращаются обратно на линию старта. Побеждает игрок, пришедший первым и не расплескавший воду.

Воспитатель: Вокруг нас очень много микробов. Микробы содержаться на руках и на всех окружающих нас предметах. Микробы могут стать причиной опасных болезней.

Кто же они такие эти микробы?

Ответы детей.

Воспитатель: Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите микробов?

Ответы детей.

Воспитатель: Не видите! Почему?

Ответы детей.

Воспитатель: Микробы очень маленькие, их нельзя увидеть без специального увеличительного прибора- микроскопа.

Давайте вспомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, магазина, поликлиники, с прогулки. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с вашими домашними питомцами. Не забывайте мыть руки после туалета! Чаше стригите ногти, под ними не должно быть грязи.

Конкурс «Лихие Шоферы»

На детские машинки - грузовики поставить стаканы с водой, налитые до краев. Задача игроков довести машинки от старта до финиша, стараясь не разлить воду. Побеждает тот из шоферов, который быстрее других доехал до финиша и не разлил при этом воду.

Оздоровительная минута.

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке, тоже сделайте с правой рукой. Уделите внимание каждому суставчику, тщательно его растирайте, так как пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени и мизинца – помогает работе сердца. То же самое делайте дома со стопами (массаж).

Конкурс ""Собери мусор"

Дети делятся на 2 команды и по сигналу собирают весь мусор и бумажки в ведра, выигрывает та команда, которая быстрее закончит уборку.

-Давайте в заключение нашего путешествия поиграем в игру «Плохо – хорошо». Я вас буду спрашивать, а вы мне отвечать это хорошо или плохо.

- Мыть руки, ноги, принимать душ?

- Чистить зубы?

- Грызть орехи?

- Проветривать комнату?

- Гулять на свежем воздухе?

- Садиться за стол с грязными руками?

- Чистить зубы пальцем?

- Чистить зубы щёткой?

Воспитатель: Молодцы, вы сегодня не зря вспомнили о правилах гигиены и чистоте, вы всё очень хорошо усвоили, а это значит, что не потратили время зря, а провели его с пользой. Если будите выполнять всё, что сегодня делали, то не сомневайтесь – болеть ни будите.