

Конспект НОД по формированию здорового образа жизни с детьми старшей подгруппы «Путешествие в страну Здоровье».

Программное содержание:

1. Содействовать систематизации знаний детей о здоровом образе жизни.
2. Создавать условия для потребности детей в двигательной активности.
3. Способствовать желанию детей заботиться о своём здоровье.

Методические приёмы: Беседа, игровой момент, вопросы детям, использование наглядного материала, сюрпризный момент, художественное слово.

Словарная работа:

Уточнить и закрепить слова: здоровье, витамины, микстура, спортландия, полезные продукты.

Материал: меховая шапка, одеяло для ребёнка, исполняющего роль лентяя, мяч, клюшка, скакалка, цветные мячи, картинки с фруктами.

Предварительная работа:

Беседа с детьми о пользе витаминов, рассматривание и чтение книг о здоровье и спорте, заучивание стихов о витаминах, утренней гимнастики, подбор информационного материала для «уголка здоровья», оформление помещения для занятия.

Путешествие в страну Здоровья.

(Под весёлую музыку дети входят в зал)

Наш детский сад собрал детей,

Доброжелательных гостей

Улыбки вам дарить не лень?

Так улыбайтесь каждый день!

Здоровый смех полезен

Спасает от болезней.

Дорогие дети, мы с вами сегодня собрались в одну большую добрую компанию. Я хочу вам рассказать, что человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”.

А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (ответы детей) Верно, это когда не болеешь, растёшь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить своё здоровье? (Ответы детей). Закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, делать точечный массаж.

Скажите дети: «Вы любите путешествовать? » (Ответы детей) Тогда мы с вами отправляемся в страну «Здоровье»

Вы готовы?

Дети: Да.

Воспитатель: А в путешествие отправимся на поезде. (Дети под весёлую музыку едут паровозиком по кругу, положив руки на плечи друг другу)

Первая станция «Физкультурная»

Воспитатель: Ребята, мы с вами остановились на первой станции. Внимание! Выходим.

Воспитатель: А к нам кто-то идёт.

Айболит: Здравствуйте, ребята! Ой, куда это я попал?

Дети: В страну Здоровье.

Айболит: Сейчас я проверю здоровы ли Вы (Слушает, делает осмотр) .

- А что нужно делать, чтобы быть здоровым? Молодцы, всё знаете.

Воспитатель:

«Если день начать с зарядки - значит, будет всё в порядке! - так гласит народная поговорка.

А ещё говорят «Движение+ движение= жизнь! »

Айболит: Ой, посмотрите! Кто это там?

Воспитатель : Это лентяй.

(Подходят к месту, где на матах (имитация кровати) в меховой шапке, укрытый одеялом, лежит ребёнок, исполняющий роль Лентяя)

Будет ли здоров мальчик, лёжа в постели и кутаясь в тёплую одежду (Ответы детей). Нет, не будет здоровым. Будет слабым, грустным, ничего не захочет делать. Давайте расскажем и покажем ему, что нужно делать, чтобы не болеть.

Максим С.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

Кирилл С.:

Приучай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку.

Смейся веселей

Будешь здоровей.

Воспитатель: Ребята, мальчик нас совсем не слышит или ленится вставать.

Может быть ему нужен врач.

(Ребёнок тотчас сбрасывает с себя одеяло, снимает шапку и вскакивает)

Лентяй: Ладно, буду заниматься спортом, физкультурой. Чтоб не есть таблетки и не пить микстуры.

Айболит: Ну, вот и молодец. Иди к нам, сейчас все вместе покажем, как делаем утреннюю зарядку.

(Под музыку дети показывают утреннюю гимнастику (фонограмма1)

Воспитатель: Молодцы! Поезд нас ждёт. Отправляемся дальше.

(Под музыку едут дальше) .

Воспитатель: Скажите дети, чем нужно ещё заниматься, чтобы быть здоровым? (Ответы детей). Правильно, спортом. А какие вы знаете виды спорта?

Воспитатель: Предлагаю вам поиграть в малоподвижную игру «Назови вид спорта». Пока музыка играет, вы передаёте мяч, как только музыка остановилась и у кого в руках остался мяч, тот называет вид спорта.

Малоподвижная игра «Мяч по кругу»

(Мяч передают друг другу, называя виды спорта)

Воспитатель: Молодцы! Вы все справились

Айболит:. Ребята нас на этой станции ждёт ещё одно задание. Вам ребята предлагаю отгадать загадку, а затем найти данный предмет корзине.

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь

Ну, конечно – это.

(Мяч)

Палка в виде запятой гонит шайбу пред собой. (клюшка)

Длинная – не палка,

Быстрая – не галка.

Что это?

(Скакалка)

(Дети под музыку находят угаданный спортивный инвентарь)

Воспитатель: Ну, что ж, вы и здесь справились с заданием. Едем с вами на следующую станцию. Все по местам.

(Дети под музыку отправляются в путь)

Вторая станция «Витаминная».

Расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (Ответы детей) Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? (Ответы детей.)

- Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье) .

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

Воспитатель: Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца) .

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды) .

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек) .

Воспитатель: Дети расскажите о пользе витаминов:

Артём К.

«С» — важнейший витамин,
Всем вокруг необходим,
Лучше средства в мире нет
Укреплять иммунитет.

Даша П.:

Витамины группы «В»
Пользу принесут тебе.
Надо их употреблять,
Чтобы нервы укреплять,
Улучшать обмен веществ,
Уменьшать излишний вес.

Маша П.:

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесать.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты —
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

Воспитатель: Игра «Совершенно верно! »

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно! » А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

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

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Справились с заданием.

Айболит: А ещё чтобы быть здоровым, нужно больше двигаться. Хотите поиграть?

Дети: Очень

Айболит: Давайте ребята посоревнуемся. Кто быстрее соберёт витамины.

Подвижная игра «Собери витамины»

Воспитатель: Молодцы ребята, вот посмотрите сколько мы витамин собрали.
Давайте мы их подарим нашему гостю.

Справились со всеми заданиями, едем на следующую Станцию. Все по местам.

Третья Станция Чистоты.

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая СТАНЦИЯ, которая нас ждет, это СТАНЦИЯ Чистоты.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

Айболит: – Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Ответы детей)

Айболит: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят ...

(Душ)

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Воспитатель: Ну а мы ребята, отправляемся дальше.

Четвёртая станция «Расслабляйка»

Воспитатель: Вот мы с вами приехали на последнюю станцию. Выходим.

Как вы думаете, о чём говорит нам название станции? (Ответы детей) Здесь надо расслабиться, отдохнуть. Правильно, на этой станции мы будем расслабляться.

Айболит: Устал я. Сяду, отдохну.

А теперь, ляжем кружком на полянку и закроем глазки.

Упражнение на релаксацию под спокойную музыку.

Воспитатель: Ну, что отдохнули?

Айболит: Вы, ребята, молодцы! Справились со всеми заданиями. А чтобы, Вы всегда были здоровы, я Вам принёс яблоки и витамины, угощайтесь. Мне пора с Вами прощаться. До Свидания!