# МБОУ «СОШ с.Невежкино» структурное подразделение «детский сад»

# Конспект НОД по ФЦКМ в разновозрастной группе (старшая подгруппа)«Где прячется здоровье?»

 **Подготовила и провела: Батляева Юлия Алексеевна**

**Цели:** способствовать **формированию** у детей сознательной установки на **здоровый образ жизни**.

**Задачи**:

- Закрепить знания детей о благоприятном влиянии на **здоровье** двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, **воображение**.

- Побуждать детей отвечать на вопросы, учить делать выводы и умозаключения.

- Воспитывать желание быть **здоровым**, внимательно относиться к себе.

**Оборудование:** дерево из бумаги, картинки с продуктами, корзина с предметами личной гигиены.

**Ход занятия:**

Воспитатель: - Здравствуйте, дети!

 За руки возьмемся,

 Друг другу улыбнемся.

 Здравствуй, Саша! Здравствуй, Настя!

 Здравствуй, Женя! Здравствуй, Костя!

*(Дети здороваются**друг с другом)*.

- Рада Вас видеть, друзья!

Здоровья на долгие годы желаю Вам я!

- Знаете, вы ведь не просто **поздоровались**, вы подарили друг другу частичку **здоровья**, потому что вы сказали *«Здравствуйте»*.
Это значит,  **здоровье желаю**.

Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о **здоровье**.

Как вы думаете, что такое **здоровье**?

*(ответы детей)*

- Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду  *«Где хранится****здоровье****?»*

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал:
*«Человек должен быть сильным»*.
Другой сказал: *«Человек должен быть умным»*.
Третий сказал: *«Человек должен быть****здоровым****»*.
 Но один Бог сказал так: *«Если все это будет у человека, он будет подобен нам»*. И решили они спрятать главное, что есть у человека - **здоровье**. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: *«****Здоровье****надо спрятать в самого человека»*.

- Значит, **здоровье – то оказывается**, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас.

**Здоровье – это сила**, хорошее настроение, и все у нас получается. Я открою вам маленький секрет – наше **здоровье** можно сравнить с солнцем, у которого много лучиков. Эти лучи живут в каждой клеточке нашего организма.

**Корзина здоровья.**

Воспитатель**:**

- Ребята, посмотрите, какую корзину принесла.

В этой корзине наши друзья!
Свой день начинать, без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить,

Но их ни кому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый индивидуально**,**

Иначе здоровье сберечь нереально**.**

*Дети отгадывают загадки и перечисляют предметы личной гигиены.*

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.          *(Мыло)*

Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.            *(Расческа)*

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.       *(Зубная щетка)*

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

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

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

**-** Почему их нельзя никому одолжить?

С гигиеной ты дружи,

Своим здоровьем дорожи! Ведь….

**Дидактическое упражнение «Доскажи пословицу»**

Чистота - залог здоровья

Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Если хочешь быть здоров - закаляйся

В здоровом теле - здоровый дух

Чисто жить - здоровым быть.

Кто рано встает, тот долго живет.

- А теперь **Доскажи словечко**

Стать здоровым ты решил.

Значит, выполняй…… *(режим)*.

Утром в семь звенит настырно.

Наш веселый друг…. *(будильник)*.

На зарядку встала вся.

Наша дружная... *(семья)*.

Режим, конечно, не нарушу -

Я моюсь под холодным... *(душем)*.

Заниматься я стараюсь очень:

С лентяем спорт дружить... *(не хочет)*.

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам... *(Мойдодыра)*.

После обеда можно спать,

А можно во дворе... *(играть)*.

И в мороз, и в жару.

На улице играть... *(люблю)*.

Мяч, скакалка и ракетка,

Лыжи санки и коньки -

Лучшие друзья... *(мои)*.

После ужина веселье:

В руки мы берем гантели,

С папой спортом занимаемся,

Маме нашей... *(улыбаемся)*.

Смотрит к нам в окно луна,

Значит, спать давно... *(пора)*.

Я бегу скорей под душ,

Мою и глаза, и уши.

Ждет меня моя кровать.

“Спокойной ночи!” -

Надо... *(спать)*.

- Ребята, а теперь вы хлопнете в ладоши, когда услышите правильный ответ: Здоровый человек - это … человек : Крепкий; Сильный; Бледный; Неуклюжий; Весёлый; Ловкий; Сутулый; Румяный; Стройный; Добрый. *(хлопают в ладоши, когда нужный ответ)*

- А теперь мы скажем, где у человека главная сила *(В мышцах)*. Встаньте и покажите, где у вас мышцы *(показывают)*

**-** А почему со спортом нужно дружить?

- От спорта польза будет,

Здоровье всем прибудет!

 В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом неразлучен.
Очень важен спорт для всех.
Он – **здоровье и успех.**

**Массаж лица « Умывалочка».**

Надо, надо нам помыться (*хлопают в ладоши)*

Где тут чистая водица (*показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)*

Кран откроем ш-ш-ш (*делают вращающиеся движения кистями*)

Руки моем ш-ш-ш (*растирают ладони друг о друга*)

Щёчки, шейку мы потрём (*энергично поглаживают щёки и шею*)

И водичкой обольём (*мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).*

- Молодцы! Если все у вас в порядке, начинаем мы зарядку.

**Игра *«*Как живешь?» (***Дети выполняют имитационные движения.* )

**Как живёшь?** Вот так! *(Поднимают большой палец вверх)***Как плывёшь?** Вот так! *(Имитируют плавательные движения)*
**Как бежишь?** Вот так! *(Выполняют бег на месте)*
**Вдаль глядишь?** Вот так! *(Приставляют руку ко лбу)* **Машешь вслед?** Вот так! *(Машут рукой)* **Ждёшь обед?** Вот так! *(Подпирают щеку рукой)* **Утром спишь?** Вот так! *(Закрывают глаза, складывают ладошки под щеку)* **А шалишь**?Вот так! *(Надувают щеки и хлопают руками по ним)*.

Молодцы!

**Физкультминутка***(дети произносят слова и выполняют действия)*

Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми,
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем.
К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем,
Приседаем и встаем
И ничуть не устаем.

- Ребята, а когда мы много тренируемся, то заканчивается энергия, а из чего человеку ее взять. *(из полезной пищи)*

- Чтобы **здоровым оставаться**, всем нужно правильно питаться! Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про **полезную еду**, вы это подтверждайте и отвечайте на вопрос *«Да»*, если про **неполезную — отвечайте***«Нет»*.

• Каша - вкусная еда, это нам **полезно**?

-Лук зеленый есть всегда, вам **полезно**, дети?

-В луже грязная вода, пить ее **полезно**?

• Щи - отличная еда, щи - **полезны детям**?

• Мухоморный суп всегда, есть **полезно детям**?

-Фрукты - просто красота! это нам **полезно**?

• Грязных ягод иногда, съесть **полезно**, детки?

-Овощей растет гряда, овощи **полезны**?

-Сок, компот на обед, пить **полезно детям**?

-Съесть мешок большой конфет - это вредно, дети?

Воспитатель: Лишь **полезная еда** на столе у нас всегда!

А раз **полезная еда -**

Будем мы **здоровы?** Дети *(хором)*: Да!

А вы ребята запомните народную мудрость:

**- «Не всякая еда нужна для живота».**

Воспитатель: У меня есть для вас игра *«Хлопай-топай!»* Я зачитываю четверостишье о продуктах.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Вы потопайте-нет, нет!

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. Зубы вы почистили и идите спать.
Захватите булочку сладкую в кровать.

5. Пейте дети молоко, будете **здоровы**

**Дидактическая Игра «Садовники здоровья»**

- Ребята, я предлагаю вам стать садовниками и вырастить чудо-дерево *(на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).*

**Вопрос:** Почему на дереве выросла морковь? (Это витамин А для роста и зрения).

 Чем полезно молоко? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими).

 Какой витамин в свекле? (Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит).

 Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов? (Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.)

Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

Никогда не унываю и улыбка на лице Потому что принимаю Витамины А, В, С и D»

**Релаксация.**Пожелания детей.

– Будьте всегда здоровыми.

– Занимайтесь спортом, делайте зарядку каждый день.

– Гуляйте на свежем воздухе, закаляйтесь.

– Чаще говорите вежливые слова.

– Ешьте полезные продукты, овощи и фрукты.

– Одевайтесь по погоде.

– Всегда будьте добрыми и весёлыми.

– Берегите природу, животных и птиц.

– Любите своих близких.

Большое спасибо за пожелание.