**Конспект НОД по ознакомлению с окружающим.**

**по теме: «Если хочешь быть здоров…»**

**Образовательная область:** Познавательное развитие

**Группа:** подготовительная

**Цель:** Систематизировать знания детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Воспитательные:** Воспитывать в детях привычку к здоровому образу жизни.

**Развивающие:** Развивать активный словарь детей, связную речь, внимание, память, мышление, воображение.

**Образовательные:** Формировать навыки серьезного, бережного отношения к своему организму, желание выполнять различные упражнения, игры для профилактики различных заболеваний. Продолжать учить пользоваться туалетными принадлежностями.

**Планируемый результат:**Развитие у детей познавательных интересов, интеллектуального развития детей, расширение кругозора детей. Умение детей вести беседу по теме, отвечать на вопросы.

**Демонстрационный материал:**

ноутбук, загадки, картинки с изображением режимных моментов дня, презентация "**Если хочешь быть здоров**", *«Чудесный мешочек»* с предметами личной гигиены, муляжи продуктов питания (полезные и вредные.

**Ход:**

**Организационный момент:**

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гостья её зовут «Здравствуйте»! Давайте поздороваемся.

Дети говорят: *«Здравствуйте»*

Воспитатель: Ребята, как мы с вами уже знаем вы не только поздоровались, вы подарили частичку здоровья, потому что вы сказали: *«Здравствуйте»*. Это – значит - здоровье желаю.

Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

Дети: - Здоровье - это сила, ум.

- Здоровье - это красота.

- Здоровье - это то, что человек должен беречь и т. д.

**Основная часть:**

Воспитатель: Сейчас я хочу рассказать вам одну старую легенду. Послушайте.

«Данным – 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 – высоко в горах. А один из Богов предложил: *«Здоровье надо спрятать в самого человека»*.

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар Богов!

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет. Сохранность нашего здоровья во многом зависит от нас с вами.

Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

Ответы детей:

- правильно питаться, - закаляться, - заниматься физкультурой, - употреблять в пищу витамины и др.

Правильно ребята, давайте сейчас поговорим, какие есть компоненты здорового образа жизни.

(Воспитатель предлагает детям посмотреть презентацию *«Если хочешь быть здоров»*)

**1-слайд: Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище**

Воспитатель: а как это можно назвать, одним словом?

Дети: гигиена

Дидактическая игра *«Чудесный мешочек»*

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды и др.) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Воспитатель: а сейчас я буду загадывать загадки, а вы должны найти ответ среди предметов, которые достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок

*1)Ускользает, как живое, Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится.*

*(Мыло)*

*2)Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка,с зубной пастой дружит, Нам усердно служит.*

*(Зубная щетка)*

*3)И сияет, и блестит, Никому оно не льстит, любому правду скажет – Все как есть, ему покажет.*

*(Зеркало)*

**2-слайд: Режим дня**

Воспитатель: как вы думаете, что такое режим?

Ответы детей: когда всё делается по времени

Воспитатель: Дети, режим дня – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение всего дня.

Воспитатель: А теперь я хочу предложить вам, поиграть в словесную игру, которая называется *«Что такое хорошо , и что такое плохо»*

**Словесная игра “Что такое хорошо, и что такое плохо”**

(дети отвечают *«да»* или *«нет»*)

- На столе лежит еда. Руки надо вымыть? (ДА)

- Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается? (НЕТ)

- Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей? (ДА)

- Вилкой в общий залез винегрет. Так поступать полагается? (НЕТ)

- Жарко. На нем теплый свитер надет. Он закаленный, по-вашему? (НЕТ)

Запомни, что “нет”, запомни, что “да”. И делать, так надо, старайся всегда.

**3-слайд: Движение**

Воспитатель: Ребята, а кто мне скажет, что такое движение? (Ответы)

Давайте мы с вами немного подвигаемся.

**Физкультминутка *«Веселая зарядка»***

Плечи выше мы поднимем, а потом их опускаем.

*(Поднимать и опускать плечи)*

Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем.

*(Руки перед грудью, рывки руками)*

Сейчас подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно

*(Прыжки на месте)*

Мы колени поднимаем – шаг на месте выполняем.

*(Ходьба на месте)*

От души мы потянулись,

*(Потягивание – руки вверх и в стороны)*

И на место вернулись. *(дети садятся).*

**4-слайд: Закаливание**

Воспитатель: Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это и что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

*Все, кто*хочет быть здоров*, Закаляйтесь вы со мной. Утром бег и душ бодрящий, Как для взрослых, настоящий.*

*Чаще окна открывать, Свежим воздухом дышать.*

*Руки мыть водой холодной. И тогда микроб голодный Вас вовек не одолеет.*

Воспитатель: Мы в саду проводим ряд мероприятий, направленных на укрепление организма. Давайте их вспомним.

Дети: (это зарядка, комплексы самомассажа, гимнастика после сна, бассейн и т. д.)

Воспитатель: Но все эти мероприятия необходимо проводить не только в д/с, но и дома.

Воспитатель: Ребята, а сейчас мы с вами проведем один опыт, который нам поможет узнать еще одно правило личной гигиены.

***Опыт с носовым платком.***

*Каждый ребенок берет со стола по салфетки и кладет ее на ладонь. Воспитатель брызжет на салфетку водой. Салфетка впитала воду, и рука осталась сухая.*

*Дети убирают салфетку с руки, и воспитатель снова брызжет. Рука намокла. Капли воды - это микробы, а салфетка –носовой платок.*

Вместе с детьми педагог делает вывод: «Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком».

**5-слайд: Правильное питание**

Воспитатель: дети, сегодня нам в детский сад для детей подготовительной группы принесли письмо, от кого же это может быть? Тут и фотография чья-то!

Дети: это от Сладкоежки.

Воспитатель: Да ребята — это письмо от Сладкоежки. Что же Сладкоежка хочет нам сообщить?

**Письмо от Сладкоежки.**

Здравствуйте, ребята! Я Сладкоежка, я расскажу вам, что я люблю поесть. Я люблю всё вкусное, всё сладкое. Люблю варенье, печенье, конфеты, мороженое, шоколад. Всё это я просто обожаю. А пирожков могу съесть сразу 20 штук. И потому толстею с каждым днём. Вот и вы также питайтесь, и будите толстыми, упитанными, красивыми - как я Сладкоежка!

Воспитатель: Ну, и Сладкоежка, что же она нам тут насоветовала? Ребята, вы внимательно слушали, что любит, есть Сладкоежка? *(Ответы детей).*

Воспитатель: Дети, а теперь скажите, что же любите, есть вы? *(Ответы детей на вопрос).*

Воспитатель: правильно, ребята. Всё что вы назвали - это вкусно. Но пища должна быть и полезной. Поэтому обязательно нужно есть больше продуктов, в которых есть витамины. Дети, а вы знаете, что витаминов очень много содержится в овощах и фруктах. И у того, кто их постоянно употребляет, всегда бодрое настроение.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, варенье, которые очень любит Сладкоежка, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Однако, дети, отказываться от сладкого совсем не обязательно. Но нужно всё есть в меру и употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими и здоровыми, и быстро расти. А теперь, дети, давайте мы с вами поиграем в игру «Разложи на овощи и фрукты».

***Проводится игра «Разложи на овощи и фрукты»***

Воспитатель: молодцы, ребята! Вы поняли, что нужно есть больше овощей и фруктов, а вот Сладкоежка этого не знает. Ей обязательно нужно помочь! Мы с вами потом отправим видео письмо нашего занятия, из которого Сладкоежка узнает о полезных продуктах. Он их, безусловно, полюбит. Веди они вкусные и полезные.

Воспитатель: Ребята, а, чтобы вы ещё лучше запомнили, что необходимо для вашего здоровья, послушайте стихотворение.

*Никогда не унывайте,*

*Витамины принимайте.*

*Будите весёлыми,*

*Крепкими, здоровыми.*

*Помни истину простую-*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жуёт морковь сырую*

*Или сок морковный пьёт!*

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины,*

*Ну, а лучше съесть лимон,*

*Хоть и очень кислый он!*

*А теперь, попробуйте решить нехитрую задачку: что полезнее жевать -морковку или жвачку?*

*Так, что же ответьте мне, ребята*.

Дети: полезней морковку.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, варенье, которые очень любит Карлсон, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Однако, дети, отказываться от сладкого совсем не обязательно. Но нужно всё есть в меру и употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими и здоровыми, и быстро расти.

**Заключительная часть:**

Воспитатель: Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.Вот вам, пожалуйста, возьмите по морковке.

Растите крепкими, здоровыми, весёлыми.