**Администрация Токаревского района**

 **муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Тополек»**

**Конспект НОД**

 **«Как сохранить свое здоровье?»**

**в группе общеразвивающей направленности**

**для детей в возрасте 5-6 лет**

**Подготовила: воспитатель**

 **Климанова Вера Владимировна**

**Токаревка, 2021 год**

**Цель:** формирование представления  о здоровом образе жизни  человека.

**Задачи:**

* учить детей объяснять зависимость и связи взаимодействия человека с факторами, влияющими на здоровье.
* формировать представления детей о здоровом образе жизни.
* поддерживать интерес к физкультуре и спорту. Формировать потребность в двигательной активности.
* приобщать детей к выполнению правил безопасного поведения.
* закреплять навыки самообслуживания.
* способствовать индивидуальному самовыражению детей в процессе продуктивной деятельности.

**Пособия и материалы:** «Цветок здоровья», тетрадь « Правильное питание», лист бумаги, простой карандаш, письмо.

**Предварительная работа:**

* Беседы «Береги себя».
* «Если хочешь быть  здоровым?».
* «Какие мы?».
* «Зачем человек ест?».
* Дидактические игры: «Хорошо и плохо», «Витаминки».

**Ход НОД:**

(Дети сидят полукругом.)

**Педагог:**  сегодня я принесла  на занятие цветок. Где же он?

*Ищет.* Находит только сердцевину от цветка (надпись «Я здоров»). Ой, а где же лепестки? Помню, они были.

 *Ищет.* Находит письмо.

«Уважаемая…(имя педагога)…!

Я много хорошего слышал о вашем детском саде. Ваши ребята очень спортивные, участвуют в соревнованиях, занимают призовые места. Я узнал, что вы собираетесь проводить беседу о том, как нужно сохранять своё здоровье.

Посылаю вам Цветок. У него нет названия, пусть его придумают дети. Не торопитесь показывать весь цветок детям, покажите только сердцевину. Пусть дети отгадают 7 причин, от которых зависит здоровье человека, и тогда увидите чудесный цветок. Желаю вам здоровья, успехов в спорте. Надеюсь, что многие из вас станут мастерами спорта и Олимпийскими чемпионами, если будут заботиться о своём здоровье. Хотелось бы ещё от вас получить рисунки, с изображением ребёнка, который заботится о своём здоровье и ребёнка, который недостаточно заботится о своём здоровье.

**Ответы присылайте по адресу:**

г. Здоровейки… Доктору медицинских наук - Иванову   Василию  Петровичу.

**Педагог:** ну, что? Сможем справиться с этим заданием? Отгадаете семь причин, от которых зависит здоровье человека? Вот вам первая загадка: Как называют  человека, который плавает в холодной воде, может ходить по снегу босиком и не заболеет, ежедневно делает зарядку на улице, спит с открытой форточкой, гуляет в любую погоду?  Он……

**Педагог:** чтобы быть здоровым - нужно закаляться. Можем мы сказать про себя, что мы закаляемся? Расскажите, как мы с вами закаляемся.

**Педагог:** для чего мы закаляемся?

Прикрепить лепесток с надписью «Я закаляюсь!».

**Педагог:**вторая загадка .

 Вы делаете это постоянно, даже во сне.

Это один из признаков живых существ. Для этого нужен нос.

**Педагог:** объясните, что значит правильно дышать?

**Педагог:** да, верно. Дышать нужно носом, особенно в холодное время года. Почему?

**Педагог:**  Чтобы легко дышалось, мы знаем с вами массаж для носа. (Дети делают массаж для носа)

**Педагог:** наше здоровье зависит от того, как мы дышим и заботимся о своём носе.

Прикрепляет лепесток  с надписью «Я правильно дышу!».

**Педагог:** третья загадка - дети делают это четыре раза в детском саду и один раз дома вечером. Некоторых детей приходится уговаривать сделать это. Большинству детей нравится и витаминный салат и рыба в омлете и борщ. О чем эта загадка?

**Педагог:**  Чтобы быть здоровыми, нужно кушать только  полезную пищу. Какие продукты можно назвать полезными?

**Педагог:** вкусную и полезную пищу для вас готовят в детском саду. Сотрудники детского сада заботятся о вас, хотят, чтобы вы были здоровыми. Возьмите тетрадь, найдите и наклейте пять самых полезных, по вашему мнению, изображений продуктов.

( Дети выполняют задание).

**Педагог:**  Кушайте только полезную пищу, и будете здоровы.

Прикрепляет лепесток с надписью « Я правильно питаюсь»

**Педагог:**следующая загадка – эти дети дружат с водой, дружат с мылом и губкой, без напоминания чистят зубы, следят за своей одеждой.  Их не зовут грязнулями, их зовут……..

**Педагог:** а что вы делаете, чтоб быть чистыми?

**Педагог:** в народе говорят « Чистота - залог здоровья». Человек сам должен следить  за чистотой своего тела, за чистотой одежды и обуви. С опрятным, чистым человеком приятно общаться. Как вы думаете, что должно быть написано на четвёртом лепестке?

**Педагог:** итак, у нас с вами есть четыре лепестка. А должно быть семь. Сколько ещё нужно отгадать загадок?

**Педагог:** слушайте. Эти дети непоседы. Им все время нужно что-то делать. За ними не уследишь: то играют с мячом, то лазают по канату, прыгают на скакалках, то бегают друг за другом. И так целый день. Любят они это делать. Что они любят делать?

**Педагог:** мышцы ребёнка и взрослого должны всегда работать, быть в движении. Движения человеку необходимы так же, как пища.

Ещё говорят: «Движение - это жизнь». Вы устаёте, когда долго сидите, ваш позвоночник устал держать спину. Вам хочется подвигаться?

**Игра « Ровным кругом»**

**-**движения необходимы для человека. Что должно быть  написано на пятом лепестке?

Прикрепить лепесток с надписью « Я двигаюсь!».

**Педагог:** дети, а какое выражение лица бывает у здорового человека?

**Педагог:** верно, а когда человек болен, когда каждое движение причиняет  боль - ему весело? Какое выражение лица бывает у человека, когда он болен?

**Педагог:** как можно помочь больному?

**Педагог:**  Нужно постараться сделать приятное: поговорить, прочитать стишок, спеть песенку. Вы это все умеете.  Что-то вы у меня загрустили. Я попробую вас развеселить.

Читает 2-3 высказывания из книги К. И. Чуковского « С двух до пяти».

**Педагог:**учёные заметили, что весёлые люди редко болеют и долго живут. Давайте не будем огорчать друг друга и своих родных. Пусть все будут здоровы и веселы! Что должно быть написано на шестом лепестке?

Воспитатель прикрепляет лепесток с надписью « Я - весёлый!».

**Педагог:** нам осталось отгадать последнюю загадку.

Слушайте. Эти дети всегда найдут выход из трудной ситуации. Упал, разбил коленку - идёт домой, моет водой, терпит, когда ему обрабатывают зелёнкой.  Никогда не разговаривают с незнакомыми людьми. Знают, как правильно переходить проезжую часть. Знают, что нельзя открывать дверь незнакомым людям. Не выглядывают в открытое окно. Они всегда знают, что нужно делать в случае опасности. А какая опасность может подстерегать вас дома?

**Педагог:** «А на улице?»

**Педагог:** чтобы сохранить своё здоровье нужно знать и выполнять правила безопасности.

Наш последний лепесток называется «Я знаю, что делать в случае опасности!»

 Давайте прочитаем, как называются все наши лепестки. Сколько всего лепестков? Что написано на сердцевине?

Как мы назовём наш цветок?

**Педагог:** все лепестки очень нужны и важны! Давайте будем заботиться о своём здоровье, а чтоб нам не забыть правила, мы поместим наш цветик «Здоровья» в уголок физкультуры и спорта.

Друзья мои,  кто помнит, просьбу профессора Василия Петровича Иванова? Что он просил нас нарисовать?

 ( Дети рисуют.)

Затем воспитатель собирает рисунки детей и вкладывает  в конверт и   запечатывает письмо, пишет на конверте адрес  и  обещает отправить письмо профессору медицинских наук «Василию Петровичу Иванову».

**Список используемой литературы:**

1. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М., 2010.

2. Петрова В.И., Стульник Т.Д. Этические беседы с детьми 4-7 лет. - М.,    2011.