|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Конспект ООД с использованием******здоровьесберегающих технологий******в старшей группе***

|  |
| --- |
| ***« Береги своё здоровье!»*** |

D:\Documents\Desktop\IMG-20190219-WA0023.jpg***Конспект  ООД с использованием******здоровьесберегающих технологий******в старшей группе***

|  |
| --- |
| ***« Береги своё здоровье! »*** |

**Цели:*** Формирование представления  о здоровом образе жизни  человека.
* Расширение представления детей о режиме дня, питании, культурно - гигиенических навыках, двигательной активности на основе «Цветика здоровья».
* Воспитание желания быть здоровым, выполнять простые правила бережного отношения к своему здоровью.

.**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 деятельности:****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 от профессора - доктора медицинских наук Ивана Ивановичу Смирнову«Уважаемая……!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.D:\Documents\Desktop\IMG-20190219-WA0019.jpg**Ответы присылайте по адресу:**г. Здоровейки… Институт Здоровья Человека… Смирнову  Ивану   Ивановичу.**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……**Дети:** спортсмен, закалённый.**Педагог:** чтобы быть здоровым - нужно закаляться. Можем мы сказать про себя, что мы закаляемся? Расскажите, как мы с вами закаляемся.**Дети:**делаем зарядку на улице, гуляем в любую погоду и т.д.**Педагог:** для чего мы закаляемся?**Дети:** чтобы быть здоровыми!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.**Дети:** чтобы  дышать.**Педагог:** объясните, что значит правильно дышать?**Дети**: дышать нужно носом.**Педагог:** да, верно. Дышать нужно носом, особенно в холодное время года. Почему?**Дети:** воздух согревается, очищается в носу.**Педагог:** молодцы! Чтобы легко дышалось, мы знаем с вами массаж для носа. (Дети делают массаж для носа)D:\Documents\Desktop\IMG-20190219-WA0023.jpg**Педагогь:** 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?**Дети:** о питании, о еде.**Педагог:** правильно! Чтобы быть здоровыми, нужно кушать только  полезную пищу. Какие продукты можно назвать полезными?**ОтD:\Documents\Desktop\IMG-20190219-WA0025.jpgветы детей:** овощи, фрукты, соки, молоко, кефир и т. д.**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:**  молодцы, ребята. Вы правильно выполнили задание. 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……..**Дети:** чистюлями.**Педагог:** а что вы делаете, чтоб быть чистыми?**Дети:** моем руки перед едой и после посещения туалета, принимаем ванну, душ, чистим зубы, полощем рот после еды и т.д. **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?**Ответы детей:** «Я – чистый!».**Педагог:** итак, у нас с вами есть четыре лепестка. А должно быть семь. Сколько ещё нужно отгадать загадок?**Ответ детей:** нужно отгадать три загадки.**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?**Ответы детей:** двигаться.**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»**D:\Documents\Desktop\IMG-20190219-WA0024.jpg**-**движения необходимы для человека. Что должно быть  написано на пятом лепестке?**Ответ детей:** Я двигаюсь!Прикрепить лепесток с надписью « Я двигаюсь!».**Педагог:** дети, а какое выражение лица бывает у здорового человека?**Ответы детей:**  он улыбается, весёлый.**Педагог:** верно, а когда человек болен, когда каждое движение причиняет  боль - ему весело? Какое выражение лица бывает у человека, когда он болен?**Ответы детей:** грустное…**Педагог:** как можно помочь больному?**Ответы детей:** посидеть с ним, принести воды, поговорить и т.д.**Педагог:** верно. 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?**Ответы детей:** Я весёлый!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?**Ответы детей:** открытые окна, горячая кастрюля, розетки, острые предметы, телефонные звонки и т.д.**Педагог:** «А на улице?»**Ответы детей:** транспорт, незнакомые люди, потерялся, бродячие собаки и т.д.**Воспитатель:** 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?**Ответы детей:** «Цветик здоровья» и другие варианты.**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 Смирнова Ивана Ивановича? Что он просил нас нарисовать?**Ответы детей:** детей, которые занимаются физкультурой и детей, которые не дружат со спортом.( Дети рисуют.)Затем воспитатель собирает рисунки детей и вкладывает  в конверт и   запечатывает письмо, пишет на конверте адрес  и  обещает отправить письмо профессору  «Смирнову Ивану Ивановичу». D:\Documents\Desktop\IMG-20190219-WA0047.jpg               |