**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида № 34 города Ейска**

**муниципального образования Ейский район**

**КОНСПЕКТ «Физическое развитие» /формирование начальных представлений о здоровом образе жизни/
Тема: «ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ?»
для детей старшего возраста**

**Подготовила: Наталья Николаевна Кондратьева**

**Программные задачи:**

* Формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
* Прививать потребность в ЗОЖ, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом.
* Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.
* Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ.
* Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.
* Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.
* Воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье.

**Предварительная работа:**

*Беседы:* «Что такое здоровье?», «Значение режима в жизни человека?», «Что такое закаливание?», «Что такое здоровье», «Чистота залог здоровья». *Развивающие игры*: «Что лишнее», «Найди отличия», «Режимные моменты», «Полезные и вредные продукты». *Сюжетно-ролевые игры:* «Больница», «Аптека», «Семья».

**Оборудование:** презентация; письмо от Кота Матроскина; салфетки,

**Ход НОД**

*1.Организационный момент/Установление эмоционального контакта*
**Воспитатель.** Придумано кем-то просто и мудро.

При, встречи здороваться: - Доброе утро!

Доброе утро, солнцу и птицам.

Доброе утро, улыбчивым лицам.

И каждый становится,

Добрым доверчивым,

Доброе утро длится до вечера!

**Воспитатель:** Да, ребята, человек при встрече с другими людьми говорит замечательное слово - «Здравствуйте!». Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым и незнакомым людям. Здороваться это значит – желать друг другу здоровья и хорошего настроения.

*2. Основная часть*

**Воспитатель:** - Дети, я сегодня получила электронное письмо из деревни Простоквашино от Кота Матроскина: «Здравствуйте, ребята, из детского сада «Жемчужинка». У нас случилась беда – заболел Дядя Федор. У него болит горло, голова и поднялась температура. Пожалуйста, помогите нам! Мы с Шариком не знаем, что делать».

**Воспитатель:** - «Ребята, как вы думаете, чем мы сможем помочь Матроскину и Шарику?» *(ответы детей)*

- «Правильно, вы расскажите нашим друзьям, что нужно делать, если кто-то заболел?» *(ответы детей)*

**Воспитатель:** - Правильно, если кто-то заболел нужно остаться дома и вызвать врача из поликлиники. А если совсем плохо, очень высокая температура, то позвонить в скорую помощь по телефону «03». А как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть? *(Ответы детей.)*

**Воспитатель:** - «Да, дети, необходимо заботиться о своем здоровье. А, что такое здоровье? Как вы думаете? Здоровье – это сила, красота, ловкость, хорошее настроение*,* удачный день. Оно необходимо всем нам: и взрослым, и детям. Нужно уметь и хотеть заботиться о своем здоровье. Ведь его так легко потерять.

Я предлагаю вам отправиться в путешествие, в страну Здоровья, где мы сможем рассказать нашим друзьям, что нужно делать, чтобы не потерять здоровье.

Ребята вы готовы к путешествию? (ответы детей)

**Физминутка (под музыку)**

По дорожке ты шагай,

Ноги выше поднимай, *(шаг с высоким подниманием колена)*

И немножко поскачи.

Только, друг мой, не спиши. (*подскоки)*

На носочках ты шагай,

Свою спинку выпрямляй. *(ходьба на носках, руки в сторону)*

И попрыгай по дорожке

Хороши пружинки – ножки. *(прыжки на двух ногах с продвижением вперед)*

Дальше веселей шагай

Маршируй, не отставай.

**Воспитатель:** - Дети, да мы с вами попали в город «Витаминный». Посмотрите, какие стоят дома. Вы знаете, здесь живут витамины.

- 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.

Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!

Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты!

Рассмотрите картинки и расскажите, в каких продуктах содержится витамин А. *(Ответы детей).*

**Воспитатель.** Правильно - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Витамин А, очень важен для зрения.

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму.

Рассмотрите картинки и назовите продукты, в которых есть витамин В. *(Ответы детей).*

**Воспитатель:**Правильно - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох.
Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если все – таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздровить. Рассмотрите картинки. Назовите продукты, в которых есть витамин С. *(Ответы детей).*
**Воспитатель:** Верно цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина.
**Воспитатель:** Витамин Д укрепляет наши косточки. Назовите продукты, в которых есть витамин Д. *(Ответы детей).*

**Воспитатель:** Совершенно верно, солнце, рыбий жир, молоко, сыр, творог, яйца, рыба.

**Воспитатель:** Теперь вы поняли, насколько полезны эти продукты. Тогда проверим ваши знания. Предлагаю вам поиграть в *игру «Совершенно верно!»* Я зачитываю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

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.

**Воспитатель:** - Ребята, а теперь мы с вами попали в город «Физкультурный»
Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения. Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

**Дети:** Укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость.

**Воспитатель:** А какие физические упражнения делаете вы? *(Ответы детей)*
**Воспитатель:** - Правильно утренняя гимнастика, подвижные игры, посещаете разные спортивные секции.

**Воспитатель: -** Вот и сейчас я предлагаю вам сделать физминутку.

Быстро встали, улыбнулись,

Выше-выше подтянулись.

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь,

Рук коленями коснитесь.

Сели, встали, сели, встали,

И на месте побежали.

**Воспитатель.** - Нам пора продолжать наше путешествие, следующий город, который ждет нас в гости называется город Чистоты. Для того чтобы быть здоровым нужно не только правильно питаться и заниматься спортом. Еще надо соблюдать правила личной гигиены.

**Воспитатель:** - Какие правила гигиены вы соблюдаете? Для чего это нужно делать?» *(Ответы детей.)* А зачем нужно соблюдать чистоту, как вы думаете?
**Дети:** Чистоту надо соблюдать, чтобы не было грязи.
**Воспитатель:** А теперь скажите, чем опасна грязь?

**Дети:** В грязи живут микробы.

**Воспитатель:** Кто такие «микробы»?

**Ответы детей:** это паразиты – которые приносят в организм болезнь и т.д.

**Воспитатель:** - Одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен правильно, использовать носовой платок. А вы знаете, как платок защищает наш организм от микробов? Давайте сделаем опыт».
**Опыт с носовым платком.**

Каждый ребенок берет по салфетке 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.

**Воспитатель**: - Ребята, я предлагаю вам отгадать загадки о предметах личной гигиены.

1.Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

**(Мыло)**

2.Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

**(Расческа)**

3.Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.

**(Зубная щетка)**

4.Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

**(Носовой платок)**

**Воспитатель: -** «Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком, мой руки с мылом, ешь чистые и свежие продукты, не забывай чистить зубы и умываться, делай по утрам зарядку».

**Воспитатель:** Дети, нам пора возвращаться в д/с. Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не во всех городах, поэтому мы будем еще путешествовать по этой замечательной стране «Здоровье». Я думаю, что кот Матроскин и Шарик поняли, что надо делать, чтобы не болеть.