**Наше здоровье - самое главное**

*Конспект НОД с использованием ЭОР в старшей группе*

***Мальцева Наталья Валерьевна,***

***Яковлева Мария Николаевна,***

*воспитатели*

*МБУ детский сад №138 «Дубравушка» г.о. Тольятти*

**Цель:** Формирование представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья;

- дать знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

*Развивающие:*

- развивать познавательный интерес и речь.

*Воспитательные:*

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

**Виды детской деятельности:** игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская.

**Предварительная работа:**

Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок, просмотр телевизионных рекламных пауз.

**Активизация словаря:**

Физические упражнения, физкультура, воздух, дыхание, закаливание.

**Методические приёмы:**

Худ.слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнения на дыхание, обращение к жизненному опыту детей.

**Оборудование:**

Использование ИКТ, пакет, грамзапись для физ.минутки, значки- смайлики по количеству детей.

**Ход занятия.**

***Организационный момент***

**Слайд 1.** Изображение Солнышко.

**В**. Дети, возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Почувствуйте как пошло тепло.

-Отправьте мысленно друг другу пожелания. Что отправила Милана, Кирилл, Оля….

- А я пожелала Вам здоровья!

- Ребята, почему здоровье так важно для человека? (Ответы детей).

- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять (воспитатель обращает внимание детей на картину).

Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Их очень важно знать!

***Основная часть.***

**Слайд 2.** Изображение Солнышко с лучиками, где изображены символы ЗОЖ.

**-**Давайте познакомимся с первым лучиком, а как он называется, вы догадаетесь рассмотрев картинку (дети рассматривают картинку и приходят к выводу, что первый луч – спорт или физкультура)

**Слайд 3.** Виды спорта и физических упражнений.

- А вы сами выполняете физические упражнения? Где?

-Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела (ритмическая гимнастика в кругу).

-Какие мышцы у вас стали? (Ответы детей).

***Дети:***сильные, крепкие

***Воспитатель:***А настроение?

***Дети:***Весёлое, бодрое.

-Чтобы больным не лежать надо спорт уважать, помните об этом ребята!

-Спорт прибавил нам здоровья.

***Воспитатель:***Давайте проведём эксперимент (опыт – эксперимент с воздухом).

- Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

-Что вы почувствовали? (Не хватало воздуха).

-А для чего нам необходим воздух? (Для дыхания)

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

- Ребята, чтобы быть здоровыми, нам ещё нужно уметь и правильно дышать. (Упражнение на дыхание «Большой, маленький»).

-А где находится воздух? (На улице, в группе повсюду)

-Давайте проверим.

***Воспитатель***: Ребята, как вы думаете, что у меня находиться в пакете?

- А что сейчас есть в пакете?

– Воздух.

**слайд 4.** Появляется второй лучик.

-Какой воздух полезен нашему организму?

-Где много чистого воздуха?

- Так как же называется второй лучик здоровья? (Чистый воздух)

***Воспитатель:***Ребята, зачем человеку нужна еда?

-Как вы считаете?

-Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты?

-Давайте проверим и поиграем в игру «Вредно, полезно».

**Слайд 5.** На экране появляются картины «Продукты питания».

-«сникерс»: будешь, есть ты «сникерс» сладкий –

будут зубы не в порядке.

-Почему?

-«молоко»: пейте, дети, молоко –

будете здоровы.

-Почему рекомендуется пить молоко?

-«Фанта»: будешь «Фанту» пить, смотри –

растворишься изнутри.

-Лук и чеснок: Чеснок да лук – от всех недуг.

-Апельсины и От простуды и ангины

Лимоны: Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**В.:** Молодцы! Какие вы ещё знаете полезные продукты?

-Важно кушать полезную пищу – потому что она богата витаминами и сохраняет здоровье.

-Скажите, как называется третий лучик здоровья?

***Дети:*** Полезная еда!

**Слайд 6.** Полезная еда!

**В:** Сейчас внимательно рассмотрите картинки, чем занимаются люди?

**Слайд №7.** Закаливание.

***Дети:*** Закаляются.

***Воспитатель:***Смолоду закалишься – на весь век сгодишься.

-А как мы в группе закаляемся? (Ответы детей).

- Ребята, а для чего люди закаляются? (Ответы).

-Какие вы молодцы!

-Я вас научу делать массаж.

-Массаж укрепляет здоровье и является закаливающей процедурой.

Теперь вы знаете название четвёртого лучика здоровья. Это?

***Дети***: Закаливание.

**Слайд 8.** Предметы личной гигиены

***Воспитатель***: Ребята, посмотрите, у нас остался не открытым только один лучик. Хотите узнать его название?

-Каким общим словом можно назвать эти предметы? (Предметы личной гигиены).

-Как вы думаете, для чего нам нужны эти предметы? (Ответы детей).

***Дети***: Чтобы быть чистыми**.**

**Слайд** **9.** Чистота и порядок.

Как называется последний лучик? (Чистота и порядок).

***Воспитатель:*** Как вы думаете, почему говорят: «Чистота – залог здоровья».

***Воспитатель:*** Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас. Я уверенна, что вы сохраните своё здоровье.

***Релаксация.***

-Ребята, давайте вспомним, как называются все лучики здоровья?

-Почему важно соблюдать правила здоровья?

-Ребята, на прощание я хочу вам пожелать «Будьте здоровы!» и подарить вам солнышко – здоровья!

*Воспитатель дарит детям значки-смайлики «солнышко».*