**МДОУ «Детский сад «Малышок» г. Лихославль**

**Конспект НОД по ознакомлению**

**с окружающим** **миром по теме:**

**«Здоровье – главная ценность»**

Разработала: Сапожникова О. Н.

воспитатель подготовительной группы

г. Лихославль

2021г.

**Цель:** формировать у детей представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни.

**Задачи**:

Образовательные: Учить детей заботится о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы.  
Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.  
Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.

Развивающие:

Расширять кругозор детей;

Развивать любознательность;

Развивать внимание, память, мышление, воображение и активизировать словарь;

Прививать любовь к двигательной активности разного вида.

Воспитательные: Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

**Предварительная работа**: беседы о витаминах, личной гигиене, о правильном питании, о здоровье; рассматривание иллюстраций; дидактические игры: *«Четвёртый лишний»*, *«Что вредно, что полезно»*; проведение физминуток , пальчиковых и глазодвигательных гимнастик.

**Методы и приемы:**словесный, практический, игровой, физминутки.

**Материал и оборудование:** предметы гигиены; муляжи овощей и фруктов, чудесный мешочек; свежие овощи на тарелке, платочек.

**Ход НОД:**

**Воспитатель:**  Ребята сегодня я вас познакомлю с новой пословицей:

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Подумайте и ответьте, о чем эта пословица? (о здоровье)

Воспитатель: Правильно, о здоровье.

Каждый человек хочет быть здоровым.

Что такое здоровье, по-вашему? (ответы детей)

Да, это сила, хороший аппетит, настроение, когда ничего не болит.

Как сделать так, чтобы мы были всегда здоровыми?

**Дети:** Заниматься физкультурой, правильно питаться, закаляться, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Воспитатель: А что мы делаем каждое утро? (Зарядку.)

Воспитатель: Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными).

**Воспитатель:** Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

**Физ. минутка**

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится всем нам всё делать по порядку:

Чтоб голова не болела, ей вращаем вправо, влево.

А теперь руками крутим и для них разминка будет.

Тянем наши ручки к небу, в  стороны разводим,

Повороты вправо-влево плавно производим.

Наклоняемся легко, достаём руками пол,

Потянули плечи, спинку, а теперь конец разминки.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульт-привет!"

**Воспитатель:** Молодцы! Ваше настроение стало лучше (да)

Ребята, а где мы еще занимаемся физкультурой?

**Дети.**Утром, вечером и на прогулке мы играем в подвижные игры, ходим на физкультурные  занятия в зал и на прогулке.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, какую пользу приносят людям занятия физкультурой? Правильно, укрепляются кости и мышцы, лучше работают сердце, легкие. Человек становится ловким, сильным, гибким, выносливым.   Предлагаю вам продолжить поговорки о спорте и здоровье.

**Игра «Доскажи словечко»:**

В здоровом теле… -                        здоровый дух.

Береги платье с нову, -                    а здоровье смолоду.

Кто спортом занимается, -         тот силы набирается

Солнце воздух и вода -                   наши лучшие друзья

Здоровье - дороже богатства

Болен лечись - а здоров берегись

Яблоко в день - доктора за дверь

Лень - сестра болезни

Ум да здоровье - всего дороже

Не рад больной - и золотой кровати

Быстрого  и ловкого - болезнь не догонит

Горьким лечат- а сладким калечат

**Воспитатель:** Скажите, кто из вас болел в этом году? А чем вы болели? А знаете, почему это произошло? Правильно! В наш организм попали микробы, потому что вы не выполняли правила гигиены. А вот какие мы сейчас свами и узнаем, отгадав загадку и нужно найти предмет гигиены в коробке на ощупь.

1. Я увидел свой портрет.   
Отошел - портрета нет.

И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит, -  
А любому правду скажет -  
Всё как есть ему, покажет *(зеркало)*

*2.* Дождик тёплый и густой,   
Этот дождик не простой:   
Он без туч, без облаков   
Целый день идти готов *(душ)*

*3.* Ускользает, как живое,   
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,   
Руки мыть не ленится! *(мыло)*

*4.* Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы редком (расческа)

*5.* Резинка – Акулинка,

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала (*мочалка)*

*6.* Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось-

Нет сухого уголка (полотенце)

7. Костяная спинка,   
Жесткая щетинка, С мятной пастой дружит,   
Нам усердно служит  *(зубная щетка)*

8. Красивая, ароматная

И на вкус приятная.

На йогурт похожа,

Но для еды не пригожа!

Только в рот ее возьмешь

До бела зуб ототрешь! *(зубная паста)*

9. Лег в карман и караулю Реву, плаксу и грязнулю, Им утру потоки слез, Не забуду и про нос (носовой платок)

**Воспитатель:** Ребята, а теперь скажите, можно ли свой носовой платок, зубную щетку, полотенце и расческу давать другим? (нет) а игрушки, карандаши и книги? (да) Воспитатель: Молодцы, правильно. А мы сейчас проверим, у всех ли детей есть носовой платок. «1,2,3- покажи» (дети показывают)

**Воспитатель:** Но бороться с болезнями, предупредить простудные заболевания помогает еще и массаж.

1. Чтобы  горло не болело,    
 Мы погладим его смело   
*(поглаживают ладонями  шею  мягкими движениями сверху вниз*)

2. Чтоб не кашлять, не чихать,   
Надо носик растирать   
*(указательными пальцами растирают крылья носа)*

3. Лоб мы тоже разотрём,   
Ладошку держим козырьком  
*(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе)*

4. «Вилку» пальчиками сделай,    
Массируй  ушки  ты умело.  
*(раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки  перед ушами и за ними)*

5. Знаем, знаем, да-да-да  
Нам  простуда  не  страшна *(потирают ладони)*

**Воспитатель:** Ребята если каждый день делать такие упражнения, то к нам ни какие болезни не пристанут.

**Воспитатель**: Ребята, как вы думаете, что еще полезно делать, чтобы сохранить свое здоровье? (есть полезную пищу).

**Воспитатель:** А вся ли еда полезна для здоровья? В чём разница между полезной пищей и неполезной? (ответы детей).

**Воспитатель:** Полезная это такая пища, в которой содержаться витамины и полезные вещества. А что такое витамины, и какие они бывают, я вам сейчас расскажу.

Рассказ воспитателя о витаминах и продуктах, в которых они содержаться.

Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д, Е и читаются они по латыни.

А – Очень важен для зрения роста, находится в моркови, сливочном масле, яйцах, помидорах. Если его мало в организме, то организм развит слабо физически.

В – помогает работать нашему сердцу, предохраняет от нервных расстройств, повышает сопротивляемость организма к различным болезням. Его много в семечках, печени, фасоли, хлебе, яйцах, молоке, орехах.

С – укрепляет весь наш организм, защищает от простуды, укрепляет иммунитет. Содержится в свежих фруктах, овощах, ягодах.

Д – делает наши ноги и руки крепкими, предохраняет от размягчения костей. Содержится в свежих яйцах, рыбьем жире и свежей капусте, молоке, масле, икре.

Е – его называют витамином красоты. Чтобы волосы, ногти и кожа всегда были в порядке. Он имеется в яичном желтке, печени, кукурузе.

Каждый из этих витаминов очень важен для нас. Все вы знаете, как выглядят продукты, а вот сможете ли вы их узнать на ощупь?

Игры: *«Угадай на ощупь»*, *«Узнай на вкус с завязанными глазами».*

Я загадаю вам загадку, а вы отгадаете и достанете отгадку.

Корешок оранжевый под землей сидит,

Кладезь витаминов он в себе хранит,

Помогает деткам здоровее стать,

Что это за овощ, можете сказать? *(Морковь)*

Шарики на веточках

Угощают деточек,

Желто-красный этот плод

Щедро дерево дает. *(Яблоко)*

Она в коричневом мундире,

Сытнее овоща нет в мире.

На грядке куст ее цветет,

Под ним в земле она растет. *(Картофель)*

На вид он кроха, карапуз,

Но острый он имеет вкус.

Из белых долек состоит,

Съешь дольку – все во рту горит. *(Чеснок)*

Этот овощ всякий раз

Заставляет плакать нас.

В грядке земляной сидит,

Свои перья вверх растит. *(Лук)*

В бардовом платьице она,

Тверда на ощупь и крупна.

Она нам дарит на обед

Бардовый борщ и винегрет. *(Свёкла)*.

**Воспитатель:** Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Вот мы с вами и узнали, какие продукты нужны человеку для здоровья.

**Воспитатель:**

Рефлексия: Вы сегодня много рассказали и узнали о здоровье,  и я надеюсь, что вы будете употреблять больше витамин и будите всегда здоровы.

Ребята, я  вижу на ваших лицах улыбки.

А ведь улыбка - это залог здоровья, у кого настроение хорошее возьмите розовые  веселые мордашки, у кого настроение не очень хорошее, возьмите желтые с серьезными  мордашками, ну а у кого настроение совсем плохое, возьмите ,голубые, сердитые. Ребята, я пожелаю вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

**Воспитатель:**

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт – ура!

**Список литературы.**  1. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986. 2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятие с детьми 6 -7 лет. - М.: Просвещение, 1998. 3.Карманова Л.В. Занятие по физической культуре в подготовительной группе детского сада. - М.: Нар. Асвета. 1980. 4. Гуменюк Е. И. Будь здоров! Дидактические игры и игровые задания. –Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2011.



Дыхательная гимнастика.



Массаж для лица.



Дидактическая игра: «Узнай овощ и фрукт на вкус»





Дидактическая игра: «Узнай на ощупь»



Игра: «Отгадай и найди»

**Фотографии из личного архива. Разрешение от родителей имеется.**