



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 109»**  
**(МБДОУ «Детский сад № 109»)**

**Конспект ООД по формированию основ здорового образа**  
**жизни**  
**«Береги свое здоровье»**  
**(подготовительная группа)**

Подготовила:  
воспитатель  
Ю. А. Рогова

## город Нижний Новгород

**Цель:** вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Образовательные задачи:** продолжать формировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей жизни, дать чёткое понятие о том, что здоровье зависит от человека, что за ним нужно следить; о зависимости здоровья от двигательной активности, чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия; развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение; закрепить представление о значимости режима дня, о полезной пище; воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Предварительная работа:** беседа с детьми о своем здоровье.

**Материалы и оборудование:** мешочек с предметами личной гигиены, слайды - сопровождение всей НОД, спокойная лирическая музыка, солнце с лучиками здоровья.

**Ход:**

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся с ними.

Когда мы здороваемся друг с другом, то желаем при этом здоровья. Очень важно, чтобы человек был здоров. В народе говорят: «Здоровому человеку все здорово». Если человек здоров, то ему все нипочем, у него хорошее настроение, все в жизни ладится. Однако народная мудрость также гласит: «Здоровье дороже богатства», «Здоровья не купить». Как вы думаете, что это значит? (рассуждения детей)

Воспитатель: Правильно, здоровье дороже денег, его надо с детства беречь. Поэтому сегодня с вами мы поговорим о здоровье.

Воспитатель: Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду (звучит спокойная лирическая музыка)

«Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным».

Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать - решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

Воспитатель: Как вы поняли из легенды, где спрятано здоровье? Здоровье- то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Первый лучик вашего здоровья - это сила. ( открыть лучик)

Воспитатель: Каких людей вы считаете сильными? Что нужно делать, чтобы быть сильными? (делать зарядку, заниматься спортом)

Сила укрепляет здоровье человека.

Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать, (повторим все вместе)

Помните об этом, ребята.

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: Человек не может жить без воздуха. В каждом из нас есть воздух. Давайте проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу, возьмите коктейльные трубочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки?

Где в организме человека находится воздух? (ответы)

Каким воздухом должен дышать человек? (ответы детей)

Что для этого нужно делать? (проводить как можно больше времени на свежем воздухе)

Воспитатель: Правильно, ребята, человеку полезен чистый свежий воздух, он необходим для здоровья.

Воспитатель: Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух.

(открыть второй лучик здоровья)

Воспитатель: Дети, что это? (модель часов)

Дети: часы.

Воспитатель: Как вы думаете, зачем нам нужны часы? (ответы детей)

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим? (ответы детей)

Воспитатель: Режим - это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Воспитатель: А, теперь я хочу проверить, знаете ли вы свой режим дня. Вам нужно выполнить задание, которое называется «Разложи по порядку», (ребята по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятых различными видами деятельности в течение дня)

Воспитатель: Ребята, как называется третий лучик здоровья?

Дети: Режим дня.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел ваш любимый герой Незнайка, но он почему-то очень грустный. Давайте у него спросим, что случилось.

Незнайка:

Я, Незнайка, молодец,

Люблю сладкий леденец.

Мне не нужен суп и каша,

Не нужна мне простокваша.

Хочу мороженого, хочу пирожного,

Хочу халвы, хочу конфет,

Хочу я фанту, пепси-колу,

Мне не нужен винегрет!

Воспитатель: Оказывается, у Незнайки болит живот. А это все от того, что он ест чипсы, много сладостей, пьет кока-колу. Пища может быть полезной и

вредной. Ребята, давайте Незнайке расскажем, какие продукты полезны для организма, а какие - вредные. Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. У каждого витамина есть свое имя: А, В, С, Д. Давайте вспомним о пользе витаминов, (слайды)

#### Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

В каких продуктах содержится витамин А

#### Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

В каких продуктах содержится витамин В

#### Витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней - лучше жить!

В каких продуктах содержится витамин Д

#### Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Но, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете в каких продуктах еще есть витамины?

Дети: В овощах, фруктах, зелени и т. д.

Воспитатель: Правильно.

Воспитатель: Как называется четвертый лучик?

(полезная пища)

Воспитатель:

Ребята, этот чудесный мешочек, который поможет вам отгадать, как называется пятый лучик. А передал вам его Мойдодыр. Знаете, кто такой Мойдодыр?

Дети: Умывальников начальник и мочалок командир.

Воспитатель: Давайте посмотрим, что лежит в чудесном мешочке.

(дети достает из мешочка предметы личной гигиены)

Воспитатель :

Я - мыло красивое и душистое,

Дружите со мной, будете чистыми.

Возьми меня - расческу,

Сразу сделаешь прическу.

Здравствуйте, друзья!

Зубная паста я.

Чтобы улыбка засияла белизной,

Подружитесь-ка со мной!

Я - мочалка банная,

В бане я главная.

А, я - полотенце бархатистое,

Вытрешь тело - будет чистое

Воспитатель: Ребята, для чего нам нужны все эти предметы?

Дети: Чтобы следить за чистотой своего тела.

Воспитатель: Да, Мойдодыр постоянно напоминает детям: (все месте)

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Надо, надо умываться По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам,

Стыд и срам! Стыд и срам!

Воспитатель: Как же называется пятый лучик? (гигиена)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали лучики здоровья.

Воспитатель: Я вам предлагаю поиграть в игру. Я буду называть действия, если вы считаете, что их надо выполнять, то будете дружно хлопать в ладоши.

Чтобы быть здоровым, надо:

- закаляться;
- делать зарядку;
- чистить зубы;
- умываться;
- мыть чаще руки;
- ходить без шапки;
- есть снег;
- одеваться по погоде;
- больше гулять на свежем воздухе;
- мало двигаться;
- заниматься спортом;
- есть много сладкого.

Воспитатель: Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили, а это - заниматься зарядкой и спортом, дышать свежим воздухом, есть полезную пищу, соблюдать режим дня, следить за своей гигиеной, то будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е.

здоровыми. Я всем вам хочу пожелать крепкого здоровья, чтобы каждый из вас его берег и ценил.