

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:  
детский сад № 16 комбинированного вида

**Конспект непосредственно образовательной  
деятельности по ЗОЖ с использованием  
здоровьесберегающих технологий**

**«Чтобы стать здоровым, надо научиться  
быть здоровым»**

*(старший дошкольный возраст)*



**Составитель: воспитатель  
Демидова С.Г.**

**г. Кимовск**

**Конспект непосредственно образовательной деятельности  
по ЗОЖ с использованием  
здоровьесберегающих технологий  
(старший дошкольный возраст)**

**«Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым»**

**Цель:** Учить детей заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

1. формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;
2. уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
3. развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение;
4. закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

**Образовательные:**

**Социально-коммуникативное развитие:**

закрепить знания у детей о здоровом образе жизни, о соблюдении правил личной гигиены; воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.

**Физическое развитие:** формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности.

**Познавательное развитие:**

продолжать знакомить детей с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; о строении тела человека, свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

**Речевое развитие:** развивать связную речь, память, наблюдательность, любознательность, внимание, мышление, творческое воображение, умение обобщать, продолжать закреплять умение детей читать короткие слова;

**Развивающие:**

**Познавательное развитие:** развивать познавательный интерес, память, мышление, связную речь;

**Социально-коммуникативное развитие:** закреплять умения рассуждать, делать умозаключение;

**Воспитательные:**

Социально-коммуникативное развитие: воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих, воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе.

**Интеграция образовательных областей:**

- «Социально-коммуникативное развитие»,
- «Познавательное развитие»,
- «Физическое развитие»,
- «Речевое развитие»,
- «Художественно-эстетическое развитие»

**Методы и приемы:** словесный, наглядный, практический.

Рассказ легенды, создание проблемных ситуаций, беседы, словесная игра. Современные информационные технологии - ноутбук (*проектор*).

Демонстрация картин, иллюстраций,

Упражнения на дыхание, гимнастика для глаз, упражнение на развитие координации движений и речи с элементами самомассажа, пальчиковая гимнастика, экспериментирование детьми.

### **Предварительная работа:**

Чтение произведения: Ю. Тувима «Однажды хозяйка с базара пришла...», Заучивание стихотворений: «О дыхании», «Здравствуйте».

Беседа: «Витамины и здоровый организм», «Что я люблю из еды».

Дидактические игры: «Что купить в магазине?», «Аскорбинка и её друзья», «Магазин полезных продуктов»,

Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Магазин».

Игра малой подвижности «Съедобное – несъедобное»

Рассматривание детских энциклопедий, книг по теме «Человек», просмотр мультфильма «Приключение Чиполлино», беседы о гигиене, режиме дня, правильном питании и о пользе физкультуры, загадывание загадок.

**Материалы и оборудование:** Модель солнца с лучиками (каждый лучик отдельно);

- картина «Тело человека».

- бутылочка, тазик с водой, стаканчики, коктейльные трубочки, массажные мячи;

- проектор, компьютер, экран, музыкальное сопровождение;

- сюжетные картинки; книга «Витамины».

## **Ход НОД.**

### **1. Вводный этап**

#### *Организационный момент*

- Ребята, сегодня к нам пришли гости, давайте с ними поздороваемся.

- А знаете, ребята мы ведь не просто поздоровались, сказали, «здравствуйте», это значит – мы здоровья пожелали.

- Здравствуйте! – мы сказали человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверное, не пойдет в аптеку,

А здоровым будет много лет.

- А давайте улыбнемся мы друг другу и нашим гостям.

- Сегодня я хочу рассказать вам старинную легенду.

«Давным - давно на горе Олимп жили боги (слайд)

Стало им скучно, и решили они создать человека. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным».

Другой сказал: «Человек должен быть здоровым».

Третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили боги спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать – решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие высоко в горы. А один из богов предложил...

*Звучит тихая музыка*

*Проблемная ситуация, постановка и принятие детьми цели занятия*

- Ребята, а вы хотите узнать, что предложил один из богов? (Ответы)

- Давайте вспомним, о чем говорили боги? - ответы детей...

- Ребята, так что мы должны искать, как вы думаете?

*(ответы детей)*

Где спряталось здоровье?

- Хотите узнать, где оно спряталось? *(ответы детей)*

- Тогда предлагаю я вам поиграть (выполнять задания, а за правильные ответы, вы будете получать лучик, потому что, наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

В конце игры мы соберем – «солнышко здоровья».

На магнитную доску выставляю модель солнца, к нему прикрепляются лучики.

## **2. Основной этап**

*Собираем лучики.*

*Экспериментирование.*

### **1. Первый лучик: Чистота - залог здоровья, гигиена.**

Я загадываю вам загадки, если вы правильно отгадаете их, получите первый лучик.

Ускользает, как живое, но не выпущу его я,

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится, что это? (*мыло*).

По утрам и вечерам чистит зубы пастой нам. Что это (*зубная щетка*)

Мягкое, пушистое, беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой. Буду чистый и сухой. (*полотенце*).

Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней чем у волков и медведей (*расческа*).

Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос (*носовой платок*).

- А теперь отвечайте на вопросы:
  - Можно ли грызть сосульки? Почему нельзя?
  - Для чего надо делать зарядку?
  - Что нужно сделать, если ты вспотел? Почему?
  - Можно ли целый день смотреть телевизор? Почему нельзя?
  - Что нужно делать, чтобы не заболеть гриппом?
- Второй лучик-воздух.

2. - А сейчас я вам покажу фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья.

- Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит? (*там ничего нет*)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

- Что за невидимка сидела в бутылочке?

Ответ детей- (*это воздух*). Правильно.

- Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте, ребята, проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу возьмите коктейльные трубочки, стаканчики с водой опустите в них трубочки и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (*потому, что в нашем организме есть воздух*)

Ребенок (*Лера*)

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат он и я и ты.

- Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вздохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (*ответы детей*) (*потому что наш организм не может жить без воздуха*)

- Правильно, каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит «Пришли мне, пожалуйста, воздух»

- Давайте с вами вспомним упражнение на дыхание?

### Дыхательная гимнастика: «Деревья»

- Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок - и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь подуйте вы!

Молодцы! Значит **второй лучик у нас это - ВОЗДУХ.**

Дыхательная гимнастика с султанчиками.

При выдохе произносим у-у-у

### **Третий лучик - зрение.**

А теперь зарядка для глаз. За эту зарядку вы получаете ещё один лучик.

Зрительная гимнастика

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь моргнем немного,

и еще моргнем немного

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тысячу раз! Молодцы!

Зрительная гимнастика в кругу.

### **Четвертый лучик - питание**

«Сказки с полезными продуктами

- Назовите, пожалуйста, сказки, в которых упоминаются полезные продукты.

Например, сказки: «Репка» (репа); «Курочка ряба» (яйцо) «Принцесса на горошине» (горох); «Петушок и бобовое зернышко» (бобы-горох); «Приключения Чиполлино» (лук, помидор); «Гуси- лебеди» (яблоки, молоко); «Мужик и медведь» (репа, рожь); «Колобок» (из теста можно сделать много продуктов - хлеб, «Три медведя» (каша) и другие.

- Покажите фишки, кто больше знает сказок с полезными продуктами?
- Молодцы!

- Ребята, давайте поиграем с вами в словесную игру, я проверю, что вы запомнили о полезных продуктах. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если называю то, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

Дети: «*Правильно, правильно совершенно верно*».

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.

Дети...

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.

Дети: «*Правильно, правильно совершенно верно*».

4. Пейте дети молоко, будете здоровы.

*Дети: «Правильно, правильно совершенно верно».*

- Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Дети называют сказки, где встречаются полезные продукты.

Даю за правильный ответ фишку

### **5. Пятый лучик - «Знаю ли я свое тело?»**

- Покажите мне на картине лицо, щеки, брови, живот, локти и т. д. ...

*Дети показывают названия частей тела на картинки «Тело человека».*

- А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что назову. К чему прикасаетесь - погладьте и помассируйте!

### **Физкультурная минутка «Путешествие по телу»**

Есть на пальцах наших ногти,

на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп,

Голень и голеностоп.

Есть колени и спина,

Но она всего одна!

Есть у нас на голове

уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски,

И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

• Вот что знаем мы с тобой! Дети массируют части тела, стоя в кругу.

### **6. Шестой лучик – движение и физические упражнения**

#### **• Пальчиковая гимнастика «Мячик»**

• Мячик сильно я сжимаю

И ладошку поменяю. (*сжимать мячик правой рукой, затем левой*)

«Здравствуй, мой любимый мячик!» -

Скажет утром каждый пальчик. (*Удерживать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем*)

- Ребята, как вы думаете, какую пользу приносят физические упражнения? *Ответы детей.*

- Для чего человек занимается физкультурой? Спортом?

- Чтобы не болеть, быть здоровым, сильным, ловким.

- Вы любите выполнять физические упражнения?

- А давайте спросим наших гостей, они делают физические упражнения?

- Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. И пригласим гостей на нашу гимнастику!

### **Ритмическая гимнастика под музыку «Чунга-чанга».**

- Дети, какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие и сильные.

- А настроение?

Дети: Бодрое, веселое.

- Молодцы!

### **7. Седьмой лучик – витамины и полезные продукты**

• Задание «Из букв выложить слово «витамины»

- Какие полезные продукты вы знаете? (*фрукты – овощи*).

- А что есть в полезных продуктах? (*Витамины*).

• «Из букв выложить слово «витамины»

• Дети выкладывают друг за другом на ковре.

• Сколько гласных звуков? Согласных? Назовите и покажите их.

Молодцы!

Вопрос - ответ, хоровые и индивидуальные ответы.

### **Заключительная часть.**

Систематизация знаний.

- Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями, что мы собрали?

Дети: Солнышко здоровья.

- Ребята, давайте опять вернемся к началу занятия, где я вам рассказала легенду. На какой вопрос мы должны были найти ответ?

Дети: Где спряталось здоровье?

- Теперь вы можете ответить на этот вопрос? Ответы детей

- Где же прячется здоровье?

Дети: Здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. (Здоровье спрятано в человеке).

- Бог хотел предложить спрятать здоровье в самого человека.

Так и живет человек с давних пор, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов. Выход из игровой ситуации.

### **Рефлексия**

Развернула доску, на ней рисунок «Яблоньки»

- Ребята, а для чего нам нужно здоровье? - ответы детей.

- Какое задание вам больше всего понравилось?

Что нового, интересного вы узнали? Встречались вам трудности на занятии? - Ответы детей.

- Ребята, а что это? Это «Яблонька»

- А чего не хватает на яблоньке? - ответы детей.

- Предлагаю вам их повесить, если вам понравилось заниматься, и вы все поняли, то берите красные яблочки, а если у вас были трудности, или занятие



не понравилось, берите зеленые яблочки. А теперь давайте повесим яблочки и полюбуемся.

- Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии (а это выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, есть полезную еду, соблюдать правила личной гигиены, то будьте всегда здоровыми).

Наша яблонька принесла вам угощения. Вкусные, наливные яблочки для укрепления здоровья.

*(На подносе выносят фрукты)*

Дети прощаются с гостями и идут мыть руки