**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204, г. Рубцовск, ул.Киевская, 3

тел.: (38557) 2-18-88

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

**Конспект НОД**

по формированию основ **здорового образа жизни**

*«****Радуга здоровья****».*

(Старшая группа)

Составитель: Пучкова Е.В.

2019 г

Цель:

1. Сформировать представление, что большинство заболеваний носит инфекционный характер; разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней.

2. Закрепить навыки выполнения самомассажа.

3. Формировать познавательный интерес к окружающему миру.

4.Воспитывать желание быть **здоровым**, сохранять и укреплять **здоровье**.

Оборудование:

Ноутбук, изображения микробов, *«****Радуга здоровья****»*, чемоданчик, вареное яйцо, 2 яблока на тарелочках, 2 колбы с водой, помеченные полосками голубого и красного цвета, корзинка с фруктами и витаминами, на каждого ребенка *«****Радуга здоровья****»*.

Ход НОД

Приходит Фея **здоровья**.

-Здравствуйте, ребята! Я Фея **здоровья**! И хочу поговорить с вами о **здоровье**. Как только мы встретились, я сразу же пожелала вам **здоровья**, а вы мне. Ведь слово *«здравствуйте»* значит, пожелание **здоровья**, здравствовать, не болеть. Давайте пожелаем здравия друг другу.

Коммуникативная игра *«Здравствуйте»*.

Игра проводится стоя.

За игрушками кто-то чихает и кашляет.

Ф. З. -Кто же это кашляет и чихает? Да это гном Миша. Что с тобой случилось Миша? Ты заболел?

Г. М. - Со мной приключилась большая беда.

Мороженое ел я помногу всегда-

И вот какая картина:

Ко мне привязалась ангина,

И кашель, и насморк меня одолели.

Если б вы знали, как они надоели.

Ф. З. – Миша, да на тебя напали микробы. А вы, ребята, видели когда-нибудь микроба?

Не будь он таким вертлявым и малым,

Я бы его для вас поймала.

И вы бы увидали сами

Микробью мордочку с усами.

Узор пятнистый вдоль хребта,

Шесть быстрых ног и три хвоста.

Таков микроб, невидимый злодей.

Враг честных и простых людей.

Фея выставляет на доске изображения микробов.

Ф. З. –Попал наш гном Миша в королевство микробов.А микробов там видимо-невидимо и самые-самые разные: есть микробы, которые любят грязь, есть микробы, летающие по воздуху и предающие простудные болезни. А вот и король микробов.

К. М. –Мы, микробы, существа могущественные, хоть и не видимые. Стоит нам пробраться в тело человека, сразу начинаем разбойничать и размножаться внутри, нас становится все больше и больше. А человеку всё хуже и хуже: он заболевает, его трясет, колотит, начинается чихание и кашель, поднимается температура. Вот и ваш друг гном попал в наше королевство.

Ф. З. –Ребята, а как же микробы попадают внутрь человека?

Ответы детей. Картинка с изображением микроскопа

Ф. З. –Ребята, давайте спасать гнома Миша, поможем ему избавиться от микробов.

Посмотрите на микробов. Вот эти микробы любят грязь. Как вы думаете, руки у вас сейчас чистые? Давайте проведем небольшой опыт и проверим.

Опыт с яйцом. *(Дети передают вареное очищенное яйцо друг другу)*

Яйцо стало каким? Почему? *(вымыть руки или протереть влажными салфетками)*

Как же справиться с микробами, которые любят грязь? *(Ответы детей)*

Конечно, нам помогут мыло и вода.

Самомассаж *«Мыло»*

Каждый день я мыло мою Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши.

Под горячею водою

И в ладонях поутру Неплотно сжимают в руках пальцы одной

Сильно, сильно мыло тру. руки и трут о ладонь другой.

Мойся, мыло, не ленись!

Не выскальзывай не злись!

Фея выставляет фиолетовую дорожку **здоровья**.

Ф. З. –От простой воды и мыла у микробов тают силы.

Ребята, я знаю,что вы проводили опыт с водой: наливали воду из-под крана и кипяченую воду. Она отстоялась. Давайте посмотрим, что же получилось.

Рассматривают колбы с водой, находят отличия, делают вывод, что воду из-под крана пить нельзя, в ней живут микробы. Пить можно только кипяченую воду.

Фея выставляет синюю дорожку.

Ф. З. –Что-то наш друг приуныл. У меня есть для Миши угощение. Вот это зеленое яблоко я не мыла, не успела, а вот это красное яблоко я очень тщательно помыла. Дети, как вы думаете, каким яблоком угостить Мишу? Почему?

Фея выставляет голубую дорожку.

Вот появилась ещё одна дорожка, голубая. Это дорожка –напоминание:

Фрукты и овощи мыть не забывайте, только чистыми их употребляйте.

Ф. З. –Посмотрите, микробов становится все меньше. Да мы просто волшебники. У меня для вас есть сюрприз.

Вот витамины и дары.

В корзинку собраны они.

И морковка, и капуста,

Яблоки, лимоны – вкусно.

Эти овощи и фрукты – очень важные продукты.

Лук, чеснок употребляйте и **здоровье укрепляйте**.

Ешьте, не болейте, все болезни одолеете.

Мы не случайно вспомнили про лук и чеснок.В народе говорят: чеснок и лук от семи недуг. Они убивают микробов. А витамины и фрукты укрепляют организм и помогают бороться с микробами.

Посадка лука.

Фея выставляет зеленую дорожку.

Фея выкладывает желтую дорожку.

Ф. З. – Следующая дорожка **здоровья желтая**. Посмотрите на неё и ответьте, что еще

нам помогает справиться с микробами? Как они нам помогают?

Если хочешь быть **здоров**,

Купайся, загорай и закаляйся.

Прохладной водой начинай обливаться,

И будут тебя все микробы бояться.

А мы с вами разучим упражнения, которые закаляют горло

Артикулляционная гимнастика.

*«Лошадка»* - цокаем языком, то громче, то тише, то быстрее, то медленнее.

*«Ворона»* - села ворона на забор, стала громко каркать. ТО вверх поднимет голову, то в сторону повернет.

*«Змеиный язычок»* - стараться длинным *«змеиным языком»* достать до подбородка.

*«Собачка»* - собачка высунула язык и часто-часто дышит.

Желтая дорожка – дорога закаливания.

Фея выставляет оранжевую дорожку со словами:

А еще чтоб не болеть и не простужаться,

Зарядкой надо по утрам всем людям заниматься.

Рассчитайтесь по - порядку, выходите на зарядку.

Разминка.

Массаж *«Лисонька»*

Утром лисонька проснулась,

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все пальцы сжала,

Растирать все лапки стала:

Ручки, ножки и бока

Вот какая красота!

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко.

Дети садятся.

Ф. З. – Микробы спасаются бегством от тех, кто закаляется, зарядкой и спортом занимается. Каким спортом вы любите заниматься?

Фея выставляет красную дорожку.

Ф. З. –Ребята, мы спасли гнома Мишу от короля микробов и его микробного войска. И теперь он совсем **здоров**.

А я хочу проверить, хорошо ли вы запомнили, как надо бороться с микробами. Если то, что я скажу правильно, то вы отвечаете *«правда»*. А если скажу что-то неверно, то отвечайте *«неправда»*.

Игра *«Это правда или нет?»*

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться

Надо, дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь?

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –

Тебя простуда не найдет?

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать!

Ешь побольше витаминов –

Будешь сильным и красивым?

Молодцы, вы запомнили все способы борьбы с микробами.

А теперь я хочу каждому из вас подарить **радугу здоровья**, чтобы вы помнили о нашей встрече.

Г. М. – А теперь пора прощаться.

Всем желаю не хворать.

Ф. З. –Каждый твердо должен знать:

**Здоровье надо сохранять**.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.

И запомните **здоровье** в магазине не купить.

[+❤ В Мои закладки](javascript:void(0);)