

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад «Сказка» с. Первомайское
Первомайского района**

**Конспект НОД
с применением здоровьесберегающих технологий
«Мы растем здоровыми»
(старшая группа)**

**Подготовил:
инструктор по физической культуре
Михейлис Л.В.**

2022 г

Цель: Приучать детей следить за своим здоровьем.

Задачи:

1. Прививать любовь к физическим упражнениям.
2. Знать несложные приемы **самооздоровления**.
3. Понимать смысл пословиц
4. Развивать устную речь детей, умение общаться друг с другом.

Оборудование: Мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением по теме ЗОЖ, спортивное оборудование.

Ход мероприятия

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о **здоровье**. Кто хочет быть **здоровым**?
А почему вы хотите быть **здоровыми**? О **здоровье** есть мудрые пословицы.

Пословицы

В здоровом теле

Здоровый дух

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Дети повторяют пословицу.

А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе укрепить **здоровье**. Что вы можете сами сделать для своего **здоровья**? (заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины. А сейчас для рук сделаем пальчиковую гимнастику.

Рано утром поднялись

За работу принялись

Налепили куличей

Стали звать к себе гостей

На рояли поиграли

И весь день протанцевали

А теперь проверьте, ваши пальчики стали крепче и сильнее.

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в **группу** приходил **Мойдодыр**. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался. Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены.

За тем воспитатель читает загадки и предлагает ответ среди предметов, которые дети достали из мешочка.

Загадки

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться. *(Мыло)*

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. *(Расческа)*

Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

С ним хожу везде дружу

И в карман его кладу

Когда из носика течет

Достаем мы... *(Носовой платок)*

На спинке щетинка

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан. *(Щетка)*

После ванной, после душа

Вытираю деток я

Всё намокла и измялась

Нет сухого уголка *(Полотенце)*

И сияет и блестит

И всю правду говорит

Загляни скорей туда

И увидишь сам себя. *(Зеркало)*

Молодцы, дети, хорошо разгадывали загадки. А сейчас **«Веселая зарядка»**.

Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться - три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку.

Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Подойдите пожалуйста поближе и посмотрите. Что вы здесь видите? *(Зубы)* здесь зубы белые, веселые. А эти зубы темные, грустные. Как вы думаете, что произошло с зубами? *(Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, кормят пищей, которой разрушают зубы. Как вы думаете какая пища разрушает зубы? (конфеты, торты, шоколад, леденцы и мороженое). А какая пища полезна зубам? (овощи, фрукты, творог).*

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду *(дети перечисляют продукты из меню детского сада)*.

Подумайте и скажите, чтобы остатки пищи не оставались во рту, что мы делаем? *(поласкаем горло)*

Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть **здоров**,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий.

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

А мы с вами как закаляемся после дневного сна (*ходим босиком по коврику*).

Но закаляться надо постепенно, разумно.

Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

*«Хочешь быть **здоров** – прояви волю и терпение».*

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое массаж? Это поглаживание, **растирание**, надавливание. А первая часть слова *«самомассаж»* - *«само»*, что обозначает? Что этот человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли? Чистые теперь!

Открыть к **здоровью** дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Хорошее настроение и улыбка – наша защита от болезней. Давайте же чаще дарить улыбки друг другу. Получите в подарок медальоны с веселыми и улыбающимися лицами.