

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение – детский сад компенсирующего вида № 356  
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а  
телефон 2339280, e-mail: [mbdou356@yandex.ru](mailto:mbdou356@yandex.ru)

**Конспект непосредственной образовательной деятельности с  
детьми старшего дошкольного возраста.**

**Тема: «Сохрани своё здоровье сам».**

Составила воспитатель:  
Санькова Е.В. ВКК

Екатеринбург

## Цель:

- Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы самооздоровления.
- Развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни, любознательность.
- Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.
- Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. (словарь: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж).

**Оборудование:** чудесный мешочек, зубная паста, зубная щетка, расческа, мыло, плакат с изображением зуба, полезных и вредных продуктов.

## Ход НОД.

- Собрались все дети в круг,  
Я твой друг и ты мой друг.  
Крепко за руки возьмёмся  
И друг другу улыбнёмся.

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Поднимите руки кто хочет быть здоровым? Конечно все хотят!

-Ребят, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье?  
Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу.

Давайте выучим эти слова.(Заучивание)

- А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим.( Садятся на коврик.)

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (Это сила , красота,, это ум, это когда хорошее настроение.)

- А как можно укрепить своё здоровье? (Заниматься физ-рой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться.)

- Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнём с самого утра.( Пальчиковая гимнастика)

## Утречко.

Утро настало , солнышко встало.  
Эй, братец Федя, разбуди соседей.  
Вставай большак! Вставай указка!  
Вставай серёдка! Вставай сиротка  
И крошка Митрошка! Привет ладошка!

- Все проснулись, потянулись! Молодцы! А теперь поспешим на весёлую зарядку. ( Физминутка.)

С удовольствием мы делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по- порядку.

Весело шагать! Руки поднимать!

Приседать и вставать! Прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы скакать!

Прыгать, каждый горазд,

Мы подпрыгнем 10 раз!

- Ребята после тренировки попробуйте, крепче ли стали наши мышцы?

- Дети, а вы знаете, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть и так жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот эти предметы.

- Что это? (Зубная паста)

- Для чего человеку нужна зубная паста? (Чтобы ухаживать за зубами, чистить зубы.)

- Что это? (Мыло.)

- Для чего нам нужно мыло? (Мыть руки, купаться)

- Для чего нужен этот предмет? (Зубная щётка нужна, чтобы чистить зубы)

- А этот предмет? (Расчёска нужна, чтобы расчёсывать волосы.)

А ещё, когда расчёсываешься, то делаешь массаж головы.

- Молодцы, ребята! Вы правильно определили, для чего нужен каждый предмет. Нужно всегда помнить и соблюдать правила гигиены, чтобы быть здоровыми. А теперь давайте поиграем.

### 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 и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

### Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков, у медведей.

(Расческа)

И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет –  
Все как есть ему покажет.

(Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось –

Хвостик из кости,  
На спинке – щетинка.  
Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка.  
(Полотенце)

Чистить брюки и кафтан.  
(Щетка)

- Ой, какой молодец Мойдодыр! Давайте скажем ему спасибо за такие необходимые предметы.

- Мальчики и девочки, посмотрите, Мойдодыр оставил нам ещё что-то. Ой, да это же письмо. Что же он здесь написал?

*«Ребята, если вы внимательно осмотрите свою группу, то найдёте очень интересный рисунок...»*

- Что же здесь нарисовано? (Зуб.)

- Дети, но почему-то он какой-то странный. Одна половина зуба грустная, плачет, а другая- наоборот, весёлая, смеётся. Что здесь произошло? Как вы думаете? (Одна половинка зуба заболела, а другая здоровая.)

- Назовите мне продукты, которые разрушают зубы. (Конфеты, шоколад, торты, леденцы, мороженое.)

- А какие продукты укрепляют их? (Морковь, капуста, яблоки, груши, бананы и т. д.). А теперь мы снова поиграем.

#### Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

- Ребята, а какие полезные продукты вам дают в д/с? Давайте назовём их.

- Вот сколько полезных продуктов мы получаем в д/с! И основной продукт, который делает нас сильными, помогает расти и развиваться и без которого любое блюдо кажется невкусным,- это хлеб. Есть очень хорошая пословица о хлебе: «Хлебушек – от земли, а силушка- от хлеба».

- А ещё укрепляет здоровье закаливание. Я вам прочитаю стихотворение, а вы послушайте.

Все, кто хочет быть здоров,  
Закаляйтесь вы со мной.  
Утром бег и душ бодрящий,  
Как для взрослых, настоящий,  
На ночь окна открывать,  
Ноги мыть водой холодной.  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.

- Правда не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день. Я вас сейчас научу. Садитесь на коврик поудобнее и повторяйте за мной.

Самомассаж.

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Поглаживают ладонями шею сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирают крылья носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошки держим «козырьком».

(Прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны- вместе)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

(Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем да-да-да, нам простуда не страшна.

(Потирают ладошки друг о друга.)

- Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье. Запомнили какие продукты полезны для нашего организма. А давайте приготовим для Мойдодыра подарок. Подарим ему тарелку с фруктами.

(У каждого ребёнка цв. бумага, шаблон фрукта, ножницы. Дети обрисовывают шаблон, вырезают и приклеивают.)

- Молодцы, я думаю Мойдодыру понравится! Я вижу вы все улыбаетесь, а ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может принести нам здоровье? (Конечно же нет!)

- Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем здоровья!



