**Конспект НОД с использованием здоровьесберегающих технологий в старшей группе**

**«Наше здоровье - самое главное»**

**Цель:** Развитие познавательной активности  в образовательных областях «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура».

**Задачи.**

1. **Образовательные:**

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от  выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья;

- дать  знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

1. **Развивающие:**

- развивать познавательный интерес и речь.

1. **Воспитательные:**

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Предварительная работа:

- рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок, просмотр телевизионных рекламных пауз.

Активизация словаря:

физические упражнения, физкультура, воздух, дыхание, закаливание.

Методические приёмы:

Художественное слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнения на дыхание,  обращение к жизненному опыту детей.

Оборудование:

 использование ТСО, пакет, грамзапись для физ.минутки, значки - смайлики по количеству детей.

**Ход занятия:**

1. *Организационный момент.*

**Воспитатель:**

- Дети, возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Почувствуйте, как пошло тепло.

Отправьте мысленно друг другу пожелания. Что отправила Милана, Кирилл, Рома…

- А я пожелала Вам здоровья!

- Ребята, почему здоровье так важно для человека?  (ответы детей).

- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь!

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять.

Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Их очень важно знать!

(слайд солнца №1)

Давайте познакомимся с первым лучиком, а как он называется,  вы догадаетесь рассмотрев картинку. (дети рассматривают картинку и приходят к выводу, что первый луч – спорт или физкультура.) (слайд №2)

- А вы сами выполняете физические упражнения? Где?

Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

 (ритмическая гимнастика в кругу ).

Какие мышцы у вас стали?  (ответы детей).

**Дети:** сильные, крепкие

**Воспитатель:** А настроение?

**Дети:** весёлое, бодрое.

- Чтобы больным не лежать - надо спорт уважать, помните об этом ребята!

Спорт прибавил нам здоровья.

**Воспитатель:** Давайте проведём эксперимент.

(опыт – эксперимент с воздухом.)

Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Что вы почувствовали? (не хватало воздуха).

А для чего нам необходим воздух? (Для дыхания)

                               Без дыханья жизни нет,

                               Без дыханья меркнет свет.

                               Дышат птицы и цветы,

                               Дышим он, и я, и ты.

- Ребята, чтобы быть здоровыми, нам ещё нужно уметь и правильно дышать. (проводится упражнение на дыхание «Большой, маленький»).

А где находится воздух? (на улице, в группе повсюду).

Давайте проверим.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что у меня находиться в пакете?  А что сейчас есть в пакете? – воздух.  (появляется второй лучик) (слайд №3).

 - Какой воздух полезен нашему организму?

- Где много чистого воздуха?

- Так как же называется второй лучик здоровья? (чистый воздух)

**Воспитатель:**

 - Ребята, зачем человеку нужна еда? Как вы считаете?

Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте проверим и поиграем в игру «Вредно, полезно».

(Слайд №4).

«сникерс»:       будешь, есть ты «сникерс» сладкий –

                          будут зубы не в порядке.

Почему?

«молоко»:         пейте, дети, молоко –

                           будете здоровы.

Почему рекомендуется пить молоко?

«Фанта»:           будешь «Фанту» пить, смотри –

                           растворишься изнутри.

Лук и чеснок:    Чеснок да лук – от всех недуг.

Апельсины и     От простуды и ангины

 Лимоны:            Помогают апельсины.

                            Ну, а лучше съесть лимон,

                            Хоть и очень кислый он.

**Воспитатель:** Молодцы! Какие вы ещё знаете полезные продукты?

Важно кушать полезную пищу – потому что она богата витаминами и сохраняет здоровье.

Скажите, как называется третий лучик здоровья?

**Дети:** Полезная еда! (слайд №5)

В: Сейчас внимательно рассмотрите картинки, чем занимаются люди? (Слайд №6).

**Дети:** Закаляются.

**Воспитатель:** Смолоду закалишься – на весь век сгодишься.

А как мы в группе закаляемся? (ответы детей).

- Ребята, а для чего люди  закаляются? (ответы).

Какие вы молодцы!

Я вас научу делать массаж. По Уманской.

Массаж укрепляет здоровье и является закаливающей процедурой.

 Теперь вы знаете название четвёртого лучика здоровья. Это?

Дети: Закаливание **(**слайд №7).

**Воспитатель**:

- Ребята, посмотрите, у нас остался не открытым только один лучик. Хотите узнать его название? (слайд №8).

Каким общим словом можно назвать эти предметы? (предметы личной гигиены).

Как вы думаете, для чего нам нужны эти предметы? (ответы детей).

**Дети:** Чтобы быть чистыми (слайд №9).

**-** Как называется последний лучик? (чистота).

**Воспитатель:**

- Как вы думаете, почему говорят: «Чистота – залог здоровья».

**Воспитатель:**

- Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас. Я  уверенна, что вы сохраните своё здоровье.

- Ребята, давайте вспомним, как называются все лучики здоровья?

- Почему важно соблюдать правила здоровья?

- Ребята, на прощание я хочу вам пожелать «Будьте здоровы!» и подарить вам солнышко – здоровья!

Дарю солнышки.