Конспект открытой НОД в старшей группе

«Расскажем Лунтику как беречь свое здоровье».

**Цели:** формировать у детей представления о зависимости здоровья от физической активности, закаливания и правильного питания; воспитывать у детей стремление вести здоровый образ жизни; создать у детей бодрое и радостное настроение.

**Интеграция образовательных областей:**

«Физическое развитие»

«Познавательное развитие»

«Социально-коммуникативное развитие»

«Речевое развитие»

«Художественно-эстетическое развитие»

**Задачи интегрируемых образовательных областей:**

Образовательная область «Физическое развитие»

* Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
* Развивать мелкую моторику  рук.
* Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

* Формировать основы безопасного поведения в быту, социуме, природе.
* Воспитывать умение внимательно выслушивать товарища, не перебивать и не повторять сказанное им.

Образовательная область «Речевое развитие»

* Развивать связную речь детей, умение свободно общаться с взрослыми и детьми.
* Способствовать обогащению словарного запаса.
* Уточнить представления детей о благотворном воздействии звуков на здоровье человека.

Образовательная область «Познавательное развитие»

* Обобщать, активизировать знания детей о здоровом образе жизни.
* Развивать интерес, любознательность и творческую активность детей.

Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие».

* Упражнять детей в вырезывании предметов круглой формы из бумаги различными способами.
* Развивать воображение, эстетическое восприятие.
* Воспитывать чувство прекрасного, интерес к музыке, и фольклору.

**Виды детской деятельности:** двигательная, игровая, коммуникативная, познавательная-исследовательская, изобразительная, музыкальная, восприятие художественной литературы и фольклора.

**Материалы и оборудование:** мягкие игрушки: Лунтик, пес-Барбос, кошка; кастрюлька, игрушечная электроплита, деревянные ложки; корзина и подносы с муляжами фруктов, овощей и других продуктов; игровой дидактический материал по основам безопасной жизнедеятельности «Как избежать неприятностей?»;мячики массажные, ножницы, тарелки и подносы, наклейки (ягоды, фрукты, грибы), цветная бумага, салфетки, аудиозапись «Зарядка» музыка Алены Стихарёвой, аудиозапись песни «Каша» В.Абелян.

**Методические приёмы:**

Беседа, ситуационные задачи, игра «Магазин», использование наглядности, рассматривание и обсуждение картинок о безопасном поведении.

**Целевые ориентиры дошкольного образования:**

* Умеет поддерживать беседу о здоровом образе жизни, высказывает свою точку зрения.
* Умеет заботиться о своем здоровье.
* Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.
* Может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.
* Способен выучить и выразительно рассказать небольшое стихотворение.
* Интересуется изобразительной детской деятельностью, выполняя аппликацию.
* Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками во время игр и бесед.
* Сопровождает творческо-познавательные игры эмоциональной речью.
* Выражает положительные эмоции (радость, интерес, удивление) при прочтении стихотворений и поговорок о ЗОЖ, исполнении песни «Каша» В.Абелян.

**Работа с родителями:**

* Консультации о вредной и здоровой пищи.
* Рассматривание иллюстраций дома о спорте, чтение о видах спорта.
* Беседа-консультация о правильном питании, о закаливании, о физическом развитии
* Совместная изоработа родителей и детей: «Любимая каша моей семьи»

**Предварительная работа:**

* Беседы о здоровье.
* Чтение литературы о здоровом образе жизни.
* Загадывание загадок.
* Рассматривание картинок о видах спорта.
* Просмотр презентаций: «С огнем не шутят», «Как избежать неприятностей во дворе и на улице», «Предметы личной гигиены»
* Вырезывание фруктов и овощей из цветной бумаги.
* Разучивание песни «Каша» В.Абелян.

**Содержание организованной деятельности детей.**

**1. Организационный момент.**

*Воспитатель и дети приветствуют гостей. Раздается стук в дверь, в группу входит Лунтик.*

Лунтик:

- Не подскажите, куда я попал?

Воспитатель:

**-** Здравствуй, Лунтик, ты в гостях у ребят старшей группы детского сада «Колосок».

Лунтик:

- А что такое здравствуй? (ответы детей)

Дети:

**-**  «Здравствуй! Это приветствие на планете Земля, значит – здоровья желаем тому, к кому обращаемся.

Лунтик:

**-**  А что значит быть здоровым?

Воспитатель:

**-**  А ты, Лунтик садись на стульчик, слушай и запоминай!

**2. Беседа о здоровье.**

Воспитатель:

**-**  Ребята, научим Лунтика, как беречь свое здоровье?

- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (примерные ответы детей:

1. Делать зарядку.

2. Встаю бодренько, без слов и поэтому здоров.

3. Занимайся физкультурой – будешь горд своей фигурой.

4. Следить за своей осанкой, не горбиться.

5. Чистить зубы.

6. Мыть руки с мылом и содержать в чистоте свое тело.

7. Есть полезную для здоровья пищу.

8. Слушай доктора совет и проблем в здоровье нет!

9. Соблюдать правила дорожного движения.

10. Соблюдать правила безопасности в детском саду и дом

11. Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья.

12. Если хочешь быть здоров — закаляйся!

13. Долго не сижу у телевизора, вот поэтому все хорошо и вижу я.

(Все) душ холодный принимаем режим дня не нарушаем, встаем бодренько без слов мы и поэтому здоровы!

Воспитатель:

- Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята.

-А теперь, давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения. (ответы детей: укрепляют мышцы, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют сон) .

Воспитатель:

- Лунтик, тебе все понятно?

Лунтик:

- Ничего не понятно!

Воспитатель:

- Хорошо, Лунтик, расскажем и покажем все по порядку.

**3. Зарядка – Эй, Лежебоки, ну ка вставайте, на зарядку выбегайте!**

Воспитатель:

- Лунтик, наши дети каждый день утром делают зарядку. А ты делаешь зарядку?

Лунтик: -А что это такое, зарядка?

(Дети выполняют зарядку под музыку, затем рассаживаются по местам)

Лунтик:

- Как весело, я тоже с друзьями зарядку буду делать.

**4. Рассказывание по картинкам.**

Лунтик:

- Ой, Какие картинки красивые! (разглядывает дидактические картинки по основам безопасной жизнедеятельности)

Воспитатель:

- эти картинки помогут избежать неприятности и сохранить здоровье.

.*Дети рассказывают Лунтику по картинкам правила поведения в различных ситуациях.*

Воспитатель:

- «Молодцы, правильно! А если вы заболели, кто поможет вам?

Дети:

- Доктор.

Воспитатель:

- Бывают ситуации, когда рядом нет доктора. Бороться с микробами и болезнями помогут звуки. Хотите узнать как?:  
- Если у вас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню (руку приложить к горлу - з - з - з - з);  
- Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (ладонь к грудной клетке - ж - ж - ж -ж);  
- А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн (закрываем глаза - с - с -с -с).

**4. Игра «Полезные и не полезные продукты»**

Воспитатель:  
- Послушайте: «Хочешь не хочешь, а есть надо». Как вы думаете, почему так сказано? Зачем человеку еда? Как вы считаете? (Ответы детей: человек кушает, чтобы расти и развиваться.)

Воспитатель:

- В магазинах продают много разных продуктов. — Знаете ли вы, что есть очень полезные и не очень полезные продукты. Мы это сейчас проверим с помощью веселой игры. Поможем Лунтику выбрать полезные продукты. (*дети рассматривают продукты, которые купил Лунтик и разбирают, какие из них полезны для здоровья, а какие-нет и делают выводы) .*

Воспитатель:

-  Молодцы. Ребята, чем полезна морковка?

Ребенок:

Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Тот, кто много ест морковки

Станет сильным, крепким, ловким.

Ребенок:

-  Кто любит лук, вырастает быстро вдруг.

Воспитатель:

- А чем полезен для нас апельсин?

Ребенок:

- От простуды и ангины помогают апельсины.

Ребенок:

Любим мы свеклу, морковку

И капусту тоже есть, потому что

Витамины в овощах и фруктах есть.

Кто капусту очень любит, тот всегда

Здоровым будет.

Воспитатель:

- Молодцы! Научили Лунтика выбирать полезные продукты.

(Все хором)

Творог, овощи и фрукты - всем полезные (продукты).

Меньше сладкого, мучного - вот и станем мы (здоровы!)

Воспитатель:

- Ребята, скажите пожалуйста, что чаще всего вы кушаете на завтрак?

Дети: Кашу.

Воспитатель:

- Правильно, кашу. Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»?

Дети:

- Значит слабый, часто болеет, плохо растет.

Воспитатель:

- Да, вы правы, так говорят о слабых, хилых людях, которые не едят каш.

Кашу на Руси стали есть очень давно. Это блюдо считается Русской едой. В каше очень много витаминов и полезных веществ. Русский народ сложил много пословиц и поговорок про кашу. Мы с вами знакомились с ними. Вспомните их.

Дети:

1. Русская каша — матушка наша

2. Кашу маслом не испортишь;

3. Что за обед, коли каши нет?;

4. Щи да каша — пища наша;

5. Хороша кашка, да мала чашка;

6. Каша — кормилица наша;

7. Без каши семью не накормишь.

Воспитатель:

- Молодцы! Пословицы вы знаете. А из какой крупы можно сварить кашу?

Дети:

- Рис, гречка, пшено, манка, овсянка.

Воспитатель: Сейчас я буду показывать вам крупу, а вы попробуйте назвать её и кашу, которую из неё варят.

Дети:

* Гречка — каша гречневая.
* Манка — каша манная.
* Рис — каша рисовая.
* Пшено — каша пшённая.
* Овсяная крупа — каша геркулесовая.
* А если перловка — каша перловая.

Воспитатель:

- Как вы думаете, какая каша самая полезная?

Дети:

- Все каши полезны.

Воспитатель:

- Каждая каша полезна по- своему.

Воспитатель:

- А знаете ли вы как кашу сделать еще вкуснее?

Дети предлагают варианты :(добавить масло, варенье, изюм, орехи, ягоды ).

**5. Аппликация. «Каша с различными добавками»**

Воспитатель :

- Я предлагаю вам стать поварами. Да не просто поварами а художниками своего дела . Вам нужно будет вырезать кашу из бумаги нужного цвета. Потом украсить эту кашу различными добавками. Что можно добавить в кашу? ( дети перечисляют добавки: ягоды, фрукты, овощи)

**Пальчиковая массажная игра с мячиком.**

Воспитатель :

- Но прежде чем приступить к работе разогреем наши пальчики.

*Проводится пальчиковая массажная игра с мячиком иглболом*

(автор – Т. Петухова сайт Мааам)

*Проводится аппликация: «Каша с различными добавками»*

Лунтик: Какие у вас забавные игрушки! (пытается взять ножницы)

Дети: Ножницы – это не игрушки, а опасные предметы, с которыми обращаются осторожно.

*(Дети работают, звучит тихая музыка. Лунтик посылает смс по телефону друзьям, ходит и хвалит детей. По окончании работы дети рассказывают о своей каше, о том из чего она и чем украшена, (заранее подготовленные дети читают стихи о кашах)*

1.Кушай кашу Геркулес - это чудо из чудес!

Кушай, станешь силачом, любая гиря нипочём!

2.Каша белая из риса

Полезней всякого ириса.

Зерна белые тверды,

Но налей в чугун воды,

Да поставь на огонек,

Да посыпь-ка сахарок,

Подсоли немножко-

И берись за ложку.

3.Лучше нет крупы, чем гречка!

Знает каждое сердечко

В доме нашем знает каждый-

Гречка лучшая из каш!

4.Кашу манную люблю,

К ней добавлю курагу,

Сочетание интересно-

Очень вкусно и полезно!

Воспитатель :

- Молодцы! Какая у всех красивая и полезная каша получилась. Я думаю, что теперь вы все полюбите кашу и расскажите всем своим друзьям о ее пользе. А где же Лунтик?

Лунтик: *(выглядывает из кастрюли)*

- Я думал это летающая тарелка и на ней можно полететь на Луну.

Воспитатель:

- Нет, Лунтик, это кастрюля. Дети, для чего она предназначена? (ответы детей) Вылезай и посмотри как варят кашу.

**7. Усвоение песенных навыков. «Каша» В.Абелян**

*Инсценирование песни В. Абелян «Каша» (девочки поют песню и подъигрывают деревянными ложками, мальчик-повар с кастрюлей, другие мальчики с собакой и кошкой.*

**8. Рефлексия.**

Воспитатель:

- Лунтик, ты понял, что нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть?

Ребенок:

Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни – ведь здоровье

В магазине не купить!

Лунтик:

- Да я всё понял. Спасибо вам большое ребята. Пойду к своим друзьям и подарю им частичку здоровья.

Воспитатель

- Молодцы, ребята! Вы сегодня хорошо поработали, научили Лунтика беречь свое здоровье.

В жизни разное бывает,  
То заходит грусть к нам в дом,  
То вприпрыжку радость в двери,  
Постучится вечерком,  
Но чтоб, ни было, вы знайте,  
Надо жить - не унывать.  
Надо больше - улыбаться,  
И здоровья всем - всем желать!

(В зал вносят посылку с соком.)

Лунтик: - Это подарки от моих друзей – Зайки, леопарда и белого медведя – символов зимней олимпиады в России)

Дети – спасибо!  
Воспитатель: - А теперь ребята мы с этим напутствием пойдем играть и будем радостными, добрыми и будем здоровья всем желать!» На прощание я хочу всем пожелать: «Будьте все здоровы! »