**Конспект НОД на тему:**

**«*Где прячется здоровье?»***

***(для детей 7-го года жизни)***

**Цель:**формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Создание условий для самопознания и самосохранения каждого воспитанника.

**Образовательные задачи:**

- закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

- упражнять в регулировании мышечного тонуса с использованием контрастотерапии и креоаппликации.

**Развивающие задачи:**

- развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.

- развитие стремления к самостоятельному поиску знаний .

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Предварительная работа:**Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

**Методы а приемы:** Беседы о правильном питании; знакомство с артикуляционными органами; воспитание навыков ухода за собственным телом; изготовление цветных льдинок; заучивание стихотворений; загадки о частях тела, Количество детей для занятия берется нечетное. Роль диктора TV исполняет родитель.

**Оборудование:**

Мяч, модель солнца, набор иллюстраций - «Продукты питания», макет дерева. Фонограмма песни. Стаканчик, ёмкость с водой, поднос, салфетка.

Кусочки льда (прозрачные и цветные), ёмкости для льда, подносы, чашки, салфетки, термосы, блюдца (по 2 на ребёнка), рукавички-муфты, повязки для глаз, стаканы с фруктовыми и овощными соками.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

Воспитатель предлагает детям встать в круг.

**Коммуникативная игра «Здравствуй!»**

**Воспитатель:** "Хочешь себе здоровья - здоровайся со всеми" - так говорил Порфирий Иванов - учитель здоровья в своей книге"Детка".

Кому бы вы хотели пожелать здоровья? Ответы детей.

**Воспитатель:** А как это сделать без слов, при помощи рук?

Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)

Дети встают в круг и поочерёдно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т.д.( Включается телевизор)

**Диктор TV:**

Внимание! Внимание! В эфире экстренный выпуск программа «Здоровье; Срочное сообщение

**Диктор TV :**

Расскажу явам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека — его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы, А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать??? (в самого человека)», Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов».

**Вопрос:** Ребята, а *вы* чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? Я приглашаю вас принять в передаче «Здоровье» участие чтобы разобраться в этом вопросе.

**Диктор:** Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья - это сила. (Открываю лучик)

**Вопрос:** Каких людей вы считаете сильными? А твой папа сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

**Воспитатель:** Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (...), посмотрите, ребята!

Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь., чтобы твои руки были сильными?

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг).

Кто зарядкой занимается.

Тот здоровья набирается!

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателей под весёлую мелодию.

**Вопрос:** Добавилось силы у вас после зарядки?

**Воспитатель:** Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».

**Вопрос:** Какие мышцы стали у тебя?

**Воспитатель:** Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!

***Игра «Льдинка* - *Путешественница»***

Воспитатель предлагает детям попарно, по их желанию, взяться за руки.

Пары подходят к столам, на которых лежат рукавички-муфты с вложенными в них заранее геометрическими формами. Каждая пара детей надевает одну рукавичку-муфту, и не вынимая рук, обсуждают найденный предмет. Высказывается каждый ребёнок. Ребенку, оставшемуся без пары, воспитатель предлагает свою муфту, в которую незаметно кладет льдинку. Ребенок описывает предмет, найденный в рукавице,

**Воспитатель:** Ваши руки чуткие, умные. И вы прекрасно справились с заданием. Но это не последняя загадка, которую я для вас приготовила.

Дети садятся полукругом на стулья и надевают повязки на глаза.

**Воспитатель:** Сейчас с вами будет играть льдинка-путешественница. Назовите часть лица или тела, к которой она прикоснется, (воспитатель с помощью салфетки прикасается льдинкой к детям.)

**Ответы детей.**

Крепится человек - крепче камня.

Ослабнет — слабее воды!

**Диктор TV:** Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

**Вопрос:** Что там лежит? Сейчас мы увидим, кто там прячется! «Один, два, три, невидимка из стаканчика беги» - опускайте стаканчики в воду.

**Вопрос:** Что за невидимка сидел в стаканчике?

**Воспитатель:** Мы увидели воздух, который был в стаканчике. Этот фокус вы можете показать дома. Ребята, все мы знаем:

Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

**Опыт:**Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

**Вопрос:** Что вы чувствуете? Почему не смогли долго находиться без воздуха? А ты что чувствовал?

**Воспитатель:** Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась - пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем. **Воспитатель:** Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? Давайте вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

***Упражнения для развития дыхания***

(по А.Стрельниковой)

1 .Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) — при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед - выдох; 2*.*Темповые наклоны вперед - вдох при каждом наклоне.

А откуда в воздухе появляется кислород? Правильно, ребята, воздух богатый кислородом - чистый воздух! Когда воздух свеж и чист - дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.

**Диктор:** Как же зовут второй лучик здоровья? (Открываю лучик)

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух.

**Вопрос:** А вот после следующей игры вы сможете сказать как зовут ещё один лучик.

**Воспитатель:** В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

***Игра «Садовники здоровья»***

Ребята, я предлагаю вам стать садовниками и вырастить чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

**Вопрос:** Почему на дереве выросла морковь? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

**Диктор TV:** Вы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда. (Открываю лучик)

**Воспитатель:** Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Пусть ваши руки помогут вам отгадать, что под салфеткой лежит? (На подносе кусочки льдинок). Возьмите льдинки и разотрите ими щечки.

Смолоду закалишься,

На весь век сгодишься.

Воспитатель предлагает детям сесть за столы, на которых находятся комплекты для каждого ребёнка, состоящие из: 1-го блюдца со льдом, 1-го с теплой водой.

Пальчиковый массаж:

Дети попеременно опускают руки в емкости с теплой водой и со льдом,

проговаривая стихотворение:

Мы научимся ледок.

Между пальцами катать,

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

Дети вытирают руки.

**Вопрос:** Что такое заливание? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? А вам нравится закаляться? Какие виды закаливания вы знаете?

Закаливай себя, изнеженный лишь тлеет.

Здоровый человек и старый не болеет.

**Воспитатель:** У меня для вас сюрприз. (Дети подходят к воспитателю, который хочет угостить их цветными льдинками).

Дети, познакомившись на занятии со свойствами льда, должны сделать вывод, что кушать лед вредно и опасно.

Высказывание детей.

**Воспитатель:** Давайте вместе решим, когда лед полезен, а когда вреден для здоровья человека.

***Игра «Лёд»***

Воспитатель показывает схемы а, дети поднимают сигнальные карточки определённых цветов зависимости от того полезен лёд или вреден.

**Диктор TV:** Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик)

**Воспитатель:** А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у (…) сверкают глаза? Почему у (..,) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение.

**Диктор TV:** Вот имя последнего лучика. (Открываю лучик) Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы. нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вы сможете беречь его? А что вы для этого будете делать?

**Воспитатель:** Значит здоровье - оказывается спрятано и во мне, и в тебе в каждом из нас. Молодцы, я была уверена, что *вы* сможете найти место, где спрятано здоровье!

**Диктор TV:** Молодцы дети вы нашли бесценный дар - это здоровье! Спасибо что вы помогли разобраться нашей передаче в этом вопросе.

**Воспитатель:** Дети посмотрите, что стало с нашими разноцветными льдинками. (Дети делают вывод: они растаяли и превратились в жидкость). Это не просто жидкость, это - сок. Угощайтесь! Он очень полезен для нашего здоровья!