**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Жирновский детский сад «Ивушка» общеразвивающего вида, художественно-эстетического приоритетного направления развития воспитанников**

**Конспект НОД в старшей группе**

**«Быть здоровым я хочу»**

 **Разработала: Ульянчик Е.В.**

 **Цели:**

* Познакомить дошкольников с детским организмом;
* Дать информацию о пользе витаминов и правильном питании;
* Формировать стремление к здоровому образу жизни;
* Способствовать бережному отношению к себе и своему здоровью и Здоровью людей с ограниченными возможностями.

**Оборудование:**

* Воздушный шарик с глазками *(герой из волшебной страны Лошарии)*,
* Воздушные шары по количеству детей,
* Таблица *(части тела детского организма)*,
* Предметы для игры *(барабан, скакалки, мячи, ложки, дудочки и т.д.)* по количеству детей,
* Предметные картинки с изображением различных продуктов питания,
* Шапочки с буквами витаминов А, В, С Д,
* Фонограмма веселой музыки.

Ход занятия

Добрый день, ребята! Посмотрите, к нам прилетел необычный гость из волшебной страны Лошарии.

- Здравствуйте, ребята! Какие вы забавные, совсем не похожи на жителей моей страны, Лошарии. Рассмотрите меня и сравните с собой. Что есть у вас, но совершенно отсутствует у меня?

Предполагаемые ответы детей *(тело)*

- Правильно! У меня нет тела и хочется побольше узнать о нем.

- Назовите части тела?

*(По таблице ребенок называет и показывает части тела)*

- Здорово! Вы умеете управлять своим телом и делать различные чудеса?

Предполагаемые ответы детей *(да, нет)*

- Попробуйте выполнить задания при помощи рук или ног, а может при помощи рук и ног вместе.

**Задания по количеству детей:**

поиграть на барабане

поиграть в ложки

попрыгать на скакалке

вырезать круг из бумаги

надеть шапку

надеть варежки и т.д.

- Молодцы, здорово получается! Представьте себе, что у вас нет правой руки. Попробуйте выполнить то же задание. Когда было сложнее выполнить? Почему?

Предполагаемые ответы детей *(одной рукой некоторые задания вообще невозможно выполнить)*.

- Ребята, как называют людей, у которых отсутствует какая-либо часть тела?

Предполагаемые ответы детей *(инвалиды)*

- Можно ли назвать этих людей героями? Почему?

Предполагаемые ответы детей *(им приходится преодолевать множество трудностей, прикладывать больше усилий, чем обычным людям)*

- В чем они больше всего нуждаются?

Предполагаемые ответы детей *(в поддержке, понимании, помощи)*

- Кто помогает этим людям в жизни?

Предполагаемые ответы детей *(близкие люди, родственники, соседи прохожие и мы с вами)*

- Ребята, вы такие здоровенькие, румяные, красивые. Наверняка знаете какой-то секрет и тоже помогаете своему телу?

Предполагаемые ответы детей *(да)*.

Дети читают стихи о витаминах.

Витамин А

Помни истину простую-

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам-

И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный — надо пить.

Он спасает от болезней.

Без болезней — лучше жить!

**Ребенок:**

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины. А В С.

**Ребенок 1-й:**

Я думаю, ты, без сомнения знаешь,

Что пользу приносит не все, что съедаешь

**Ребенок 2-й:**

**Запомни и всем объясни очень ясно:**

Желудок нельзя обижать понапрасну.

**Ребенок 3-й:**

Холодная пища ему не нужна,

И очень горячая тоже вредна.

**Ребенок 4-й:**

А сладостей разных и чипсов, и “колы”

Желудок боится, как попа уколов.

**Ребенок 5-й:**

Большими кусками не стоит глотать,

А тщательно надо еду прожевать.

**Ребенок 6-й:**

И помни — желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел

- Теперь я знаю ваш секрет, вы принимаете витамины, правильно питаетесь. Поиграем в игру? “Полезные и не очень полезные продукты”:

На столе карточки с изображением различных продуктов питания, в корзину складываем только полезные продукты, а не очень полезные оставляем на столе.

Раз, два, три продукты собери!

*(Используется фонограмма веселой музыки)*.

- Молодцы, быстро справились с заданием. Я возьму эту корзину c полезными продуктами в свою страну, Лошарию. Расскажу жителям своей страны секрет здоровья.

**- Вы объясните, пожалуйста, смысл пословиц:**

Горьким лечат, а сладким калечат.

Здоровье дороже богатства.

Здоров будешь — все добудешь.

- Спасибо, ребята, вы мне очень многое рассказали, я очень много узнал о вас и вашем здоровье. Мне нужно спешить в свою страну. В подарок примите воздушные шары и хорошее настроение! До свидания!