**Конспект НОД по формированию здорового образа жизни**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**«Путешествие в Город здоровья»**

Задачи: формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять составляющие здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Чебурашку. Он бежал в аптеку. Оказывается, Крокодил Гена заболел. Давайте расскажем Чебурашке, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в Город Здоровье.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей. Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц.

(Рассматривают карту-схему)Улица Витаминная.

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная. Чебурашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья.

(Ответы детей) Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? (Ответы детей.)

— Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укрепить наш организм, было крепкое здоровье).

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, при помощи витаминов организм легко справляется с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов в них как раз и содержатся витамины.

Воспитатель: Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Этот витамин очень важен для зрения.

Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох ( полезен для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (защищает нас от простудных заболеваний) .

Витамин Д – солнце, рыбий жир (укрепляет наши кости) .

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Игра «Да и нет» Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Да!» А если о том, что для здоровья вредно, дети говорят: «Нет!».

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

1. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

1. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

1. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

1. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

1. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется Спортивная.Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!Физкультминутка «Спортивная»

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это улица Чистоты.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть все микробы.)

– А как же попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от микробов? (Ответы детей) Воспитатель: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Не люблю грязнуль, нерях,

Грязных шортиков, рубах.

Чтоб без сажи были лица,

Предлагаю всем умыться.

А чтоб тело чистым было,

Вам поможет в этом …(Мыло)

В ванной дождик поливает,

Он грязнулей отмывает.

Дождь прошел, но нету луж.

Догадались? Это…(Душ)

Должен быть всегда в кармане

У Надюши, Бори, Тани,

Тети Веры, дяди Пети

И у всех людей на свете.

Без него никак нельзя!

Надо брать с собой, друзья,

В театр, парк иль на каток

Чистый…(Носовой платок)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Воспитатель: Молодцы! Вот какое интересное путешествие мы совершили с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много нового интересного и полезного, и если будем соблюдать правила гигиены, заниматься спортом и есть полезные продукты, то будем крепкими и здоровыми .