**Конспект НОД по здоровьесбережению для старшей группы**

**«Наши помощники»**

**Воспитатель: Пинигина О.Н.**

**Задачи:**

- уточнить и закрепить знание детей о частях тела;

- обогатить словарный запаса дошкольников;

- формировать навык ответа на вопрос полным предложением;

- воспитываем потребность выполнять правила личной гигиены;

- уточнить, какое значение для человека имеют вкус, слух, зрение, обоняние и осязание в познании мира.

**Оборудование:** Магнитная доска с геометрическими фигурами, фартуки на каждого ребенка, магнитофон, кукла, картинки зайчиков на палочках, контейнеры из «Киндер» яйца наполненные кусочками апельсина, лимона, лука и чеснока, коробочки разного цвета, телевизор для просмотра мультфильма.

**Ход занятия**

1. Орг. момент

Дети с воспитателем стоят в кругу. Воспитатель загадывает загадку:

У меня работы много,

Целый день меня зовут.

Лишь знакомого ты встретишь –

Я уж снова тут как тут.

Чтоб здоровья пожелать,

Надо ………. сказать! (Здравствуйте)

А теперь все дети в круг!

Я твой друг и ты мой друг.

Вместе за руки возьмёмся

И друг другу улыбнемся!

1. Основная часть

**Воспитатель:** ребята, я приглашаю вас совершить со мной необычную прогулку. А поможет нам в пути музыка. Мы будем ее внимательно слушать и правильно выполнять движения. Итак, слушаем музыку.

*Звучит музыка марш. Воспитатель вместе с детьми идут по дорожке друг за другом.*

По тропинке мы шагаем

Ножки выше поднимаем (маршируют)

*Музыка меняется (спокойная, медленная).*

Руки за спину кладем и по бревнышку идем (*ходьба на носочках*)

*Музыка меняется (отрывистая)*

Мы по мостику пойдем

Руки на бочок кладем

И вразвалочку идем (*ходьба с наклоном*)

Вот мы и пришли на поляну.

**Воспитатель:** Знаете ли вы, что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Закаляться, есть фрукты, мыть руки, делать зарядку.

**Воспитатель:** Правильно! А самое главное – это следить за своим здоровьем, учить свой организм, знать, что для нас полезно, а что вредно. Я вам предлагаю стать учеными, будем изучать себя и ставить опыты.

*Дети одевают фартуки.*

**Воспитатель:** Что вы знаете о строение человека?

**Дети:** У человека есть голова, руки, ноги, живот и спина…

*На столе стоит кукла (можно позвать кого-нибудь из детей).*

**Воспитатель**: У Арсения есть голова?

**Дети**: Да!

**Воспитатель**: У Арсения есть туловище с ногами и руками?

**Дети**: Да!

**Воспитатель**: Значит сколько частей тела у человека?

**Дети**: Две.

**Воспитатель**: Правильно! Я ещё раз вам напомню – это голова, туловище вместе с руками и ногами. Спасибо тебе Арсений, ты мне помог.

*Физминутка*

Это глазки! Вот! Вот!

Это ушки! Вот! Вот!

Это нос, это рот.

Там спинка, там живот.

Это ручки, хлоп, хлоп!

Это ножки. Топ! Топ!

Ой, устали, вытрем лоб!

**Воспитатель**: А теперь пора поговорить о своем организме. Вы теперь не просто дети старшей группы, вы теперь ученые. Займите свои места за столами.

*Звучит легкая музыка.*

**Воспитатель**: Разберемся вместе, дети

 Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко.

Сразу сделалось темно.

Где ребятки? Где окно?

Страшно, скучно и обидно –

Ничего вокруг не видно.

А теперь откройте глазки.

**Воспитатель**: Для чего нужны глаза?

**Дети**: чтобы видеть

**Воспитатель**: Что ты видишь, Алиса? А что могут увидеть твои глаза, Марина?

*Ответы детей*

**Воспитатель**: Значит глазами мы видим все, что нас окружает.

 Давайте проверим, могут ли ваши глаза определять форму предмета? Ваня, как называется эта геометрическая фигура? Полина, как называется эта геометрическая фигура? А эта?

 Молодцы!

 Глаза могут определить форму?

**Дети**: Да!

**Воспитатель**: Тимофей, какого цвета треугольник? Владик, какого цвета квадрат? Ваня, какого цвета круг?

**Воспитатель**: Правильно! Глаза могут определить цвет?

**Дети**: Да!

**Воспитатель**: У меня два карандаша. Скажите, какой карандаш ближе к вам, тот который у меня в руке, или, тот, который на столе?

**Дети**: Тот, который на столе – ближе!

**Воспитатель**: Значит глаза могут определить расстояние до предмета?

**Дети**: Да!

**Воспитатель**: Вот у меня в руках карандаши. Какой карандаш длиннее?

**Дети**: Длиннее – синий карандаш!

**Воспитатель**: Правильно! Оказывается глаза могут определить размер. Давайте подведем итог, что умеют определять глаза?

**Дети**: глаза умеют определять: форму предметов, расстояние, цвет предмета, размер предмета.

**Воспитатель**: Глаза наши помощники. Глаза – это органы чувств. Повторите.

**Воспитатель**: А глаза нужно беречь?

**Дети**: Да!

**Воспитатель**: А вот как их нужно беречь расскажет Ваня. (*Ваня читает стихотворение*)

 Глаза поранить очень просто –

 Не играй предметом острым!

 Глаз не три, не засоряй,

 Лёжа книгу не читай!

 На яркий свет смотреть нельзя.

Тоже портятся глаза.

 Я хочу предостеречь:

 Нужно все глаза беречь!

*Физминутка (каждый ребенок берет зайчика на палочке)*

Зайка вправо поскакал,

Каждый зайку увидал.

Зайка влево поскакал,

Каждый взглядом увидал.

Зайка – вправо, зайка – влево.

Ах, какой зайчонок смелый!

Зайка скачет вверх и вниз.

Ты на зайку оглянись

Зайчик спрятался от нас

Открывать не надо глаз.

**Воспитатель**: Что находится ниже глаз, послушайте и отгадайте.

Вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

**Дети**: Нос

**Воспитатель**: А зачем человеку нос?

**Дети**: Дышать

**Воспитатель**: Но у носа есть и другая обязанность. И сейчас мы проведем игру «Угадай по запаху». Возьмем коробочку красного цвета, достанем «Киндер - контейнер» и поднесем к носу. Что вы почувствовали?

**Дети**: Запах чеснока

**Воспитатель**: Возьмите синюю коробочку, достаньте другое яйцо. Что вы чувствуете?

**Дети**: Запах апельсина

**Воспитатель**: Так зачем нам нос?

Дети: Нос нужен, чтоб различать запах!

Воспитатель: А что было бы если бы у нас не было носа?

Дети: Человек не смог бы жить, не чувствовал запахи…

Воспитатель: Правильно! Давайте глубоко вдохнем носом, а выдохнем ртом. Молодцы!

*Физминутка*

Ротик мой умеет кушать,

Нос – дышать,

А уши – слушать.

Глазоньки – моргать, моргать,

Ручки – все хватать, хватать.

**Воспитатель**: Молодцы, ребята. А что у нас ниже носа?

**Дети**: Рот

**Воспитатель**: А что всегда во рту, а не проглотишь?

**Дети**: Язык

**Воспитатель**: Язык – это орган вкуса. И я вам сейчас это докажу. Возьмите шпажку с кусочком фрукта и дотроньтесь до кончика языка. Что почувствовали?

**Дети**: кислый вкус!

**Воспитатель**: теперь возьмите шпажку с другим кусочком фрукта. Что почувствовали?

**Дети**: Сладкий вкус!

**Воспитатель**: Вот и доказали, что язык – это орган вкуса. Давайте повторим.

**Воспитатель**: Перед вами лежит кусочек хлеба, возьмите за шпажки и положите хлеб в рот. Хлеб съешьте, а шпажку положите на место. Вы ели хлеб, что вам помогло жевать хлеб?

**Дети**: Зубы!

**Воспитатель**: А у вас крепкие зубы?

**Дети**: Да!

**Воспитатель**: а вот если вы не будите чистить зубы, они начнут разрушаться, в них образуются дырочки и зубы начитают болеть. После еды на зубах остаются частички пищи. Как их можно удалить?

**Дети**: Почистить зубы, прополоскать рот.

**Воспитатель**: Правильно! Вот сейчас я вас научу чистить зубы. Давайте посмотрим мультфильм.

*Просмотр мультфильма «Как нужно чистить зубы» (длительность мультфильма 3 мин.)*

**Воспитатель**: Если будешь чистить зубки

 Вечерком и по утрам.

 То противные микробы

 Не страшны твоим зубам.

**Воспитатель**: А теперь скажите мне: Живут два брата на одной голове

 Всё слышат, а друг друга не видят.

 Что это за братцы?

**Дети**: Уши.

**Воспитатель**: Давайте поиграем с вами в игру «Узнай по звуку». Сядьте ровненько, чтобы удобно было слушать.

Я с тобою поиграю, а ты загадку отгадай.

Что звучало ты найдешь. Всем расскажешь, назовешь.

*Аудиозапись со звуками дождя, как гудит машина, плач младенца.*

**Воспитатель**: Что помогло вам слышать звуки?

**Дети**: Уши

**Воспитатель**: Уши – орган слуха. Повторите.

**Воспитатель**: Как нужно беречь уши?

**Дети**: Не слушать громко музыку, не засовывать никакие предметы в уши, в холодную погоду надевать головной убор.

**Воспитатель**: Молодцы, ребята!

1. Заключение

**Воспитатель:** Есть пять помощников на службе у тебя

 Не замечая их используешь шутя.

**Воспитатель**: Ребята, вам понравилось наше путешествие?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Я дарю вам смайлики – улыбки. Улыбайтесь и будьте здоровы, ведь хорошее настроение – это залог здоровья. Спасибо, вам ребята за вашу работу!