**Конспект** непосредственной образовательной деятельности

Познавательно – исследовательская деятельность (ознакомление с окружающим миром)

**Группа старшего** дошкольного возраста*(5-6 лет)*

Тема: *«****Правила здоровья****»*

Цель: Развитие познавательной активности , формирование основ ЗОЖ.

Задачи: - формировать у детей представления о зависимости **здоровья** от выполнения элементарных **правил** сохранения собственного **здоровья**.

 Развивать интерес к познавательной деятельности. Закреплять **правила личной гигиены и правила**, сберегающие **здоровье** организма в повседневной жизни.

 Воспитывать желание и умения заботиться о своем организме.

Предшествующая работа: Рассматривание детских энциклопедий, беседы о **здоровье**, чтение художественной литературы, отгадывание загадок. Рассматривание иллюстраций на тему о ЗОЖ.

Материал: Солнышко с 5 лучиками; фломастер; воздушные шарики по количеству участников; плакат с продуктами, «Полезная еда» и «Вредная еда; музыкальная физминутка «Две сестрички 2 руки» смотреть. в Ютубе; предметы личной гигиены к игре «Узнай на ощюпь»,

Ход нод:

Мама: Доча (сынок) давай  **поздороваемся друг с другом.**. Скажи , а что мы желаем, когда говорим друг другу *«здравствуйте»*? *(желаем****здоровья****)*.

Как ты думаешь, почему **здоровье** так важно для человека? *(ответ ребенка)*.

Мама:- **Здоровье** – это самое главное богатство, которое нужно беречь. Наше **здоровье** можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это **правило** которое нужно выполнять.

Если **правила выполняются**, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со **здоровьем**. Их очень важно знать!

Давайте познакомимся с первым лучиком, а поможет нам игра

**Д/И *«Узнай на ощупь»*.**

Нужно наощупь угадать предмет (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказать, для чего он предназначен и как им пользоваться.

Каким общим словом можно назвать эти предметы? *(предметы личной гигиены)*.

Как ты думаете, для чего нам нужны эти предметы? *(ответы детей)*.

Ребенок: Чтобы быть чистыми.

Мама: Как мы назовем первый лучик **здоровья**? *(чистота)*. Пишем маркером слово чистота и п*рикрепляем лучик к солнышку)*

2. Мама: Давай познакомимся со вторым лучиком, а как он называется, ты догадаешься сам, рассмотрев картинку *( ребенок рассматривают картинки про спорт, физкультуру.)*

Чтоб **здоровым быть**, не простужаться,

Зарядкой надо заниматься.

Рассчитайтесь по - порядку, выходите на зарядку.

Физминутка.

*«Две сестрицы – две руки» Смотреть в Ютубе*

Воспитатель **Здоровье в порядке**? Спасибо зарядке! Спорт прибавил нам **здоровья**? *(Да)*

Как называется второй лучик **здоровья**? *(Физкультура и спорт)*

*(Прикрепим лучик к солнышку)*

3.Мама: А сейчас послушайте загадку

Ты без него не сможешь жить

Ни есть, ни пить, ни говорить.

И даже, честно говоря,

Разжечь не сможешь ты огня.

Угадать ответ нам поможет эксперимент - глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Что вы почувствовали? *(не хватало воздуха)*.

А для чего нам необходим воздух? *(Для дыхания)*

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Мама:- Доча (сын), чтобы быть **здоровыми**, какой нам нужен воздух (чистый) и ещё что нужно? (уметь **правильно дышать**.)

Упражнение на дыхание, предлагаю взять воздушный шарик и попробовать его надуть , Как ты будешь надувать? Как правильно вдыхать воздух? ( носом – вдох, ртом выдох). Какой большой шарик ты надул, почему ты надул такой большой шарик? Да, ты правильно вдыхал воздух.

- Так как же называется третий лучик **здоровья**? *(чистый воздух)*. Где нужно бывать, чтобы дышать чистым воздухом? *(в лесу, гулять на улице)*

*(Прикрепим лучик к солнышку)*

4.Мама- Как ты думаешь , а зачем человеку нужна еда? Как вы считаете? *(чтобы расти, чтобы быть****здоровыми****)*.

Если бы вас я (мама) попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давай проверим и поиграем в игру

Д/И *«Вредно, полезно»*.

На одном столе у нас лежат картинки, а на другом плакаты *«Полезная еда»*, Вредная еда», нужно выбрать любую картинку и рассказать к каким продуктам она относится (Дети проходят к столам и выбирают картинки с изображением продуктов, распределяют их и наклеивают на плакат).

Воспитатель Давайте посмотрим какие полезные продукты вы купили, никто у нас не ошибся? А какие продукты вредные? Почему они вредные, объясни? Почему полезные? Объясни. Молодцы ребята!

Так как же называется четвёртый лучик **здоровья**? *(полезная еда)*.

Важно кушать полезную пищу – потому что она богата витаминами и сохраняет **здоровье**.

*(Прикрепим лучик к солнышку)*

5.Мама: Предлагаю послушать весёлое стихотворение и догадаться , что ещё нам помогает сохранять **здоровье**?

У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,

Они прогуляли всю ночь напролёт,

А днём наша курица носом клюёт.

Что же случилось с курицей, почему она плохо себя чувствует *(не выспалась)*. Вывод: чтобы всегда хорошо себя чувствовать, легко вставать, успевать выполнять все свои дела (показ иллюстрации *(соблюдать режим)*

Так как же называется пятый лучик **здоровья**? *(режим дня)*.

Послушайте стихотворение …

*(Прикрепим лучик к солнышку)*.

6. Мама: Посмотри , солнышко улыбается, радуется за нас, что мы теперь знаем, как сохранить своё **здоровье**.

 Давайте вспомним, о каких **правилах здоровья мы сегодня говорили**»? Тебе понравилось со мной заниматься? И мне тоже.