НОД для детей старшей группы на тему: «Что такое здоровье и как его сохранить и приумножить»

**Интеграция образовательных областей:** «Социально –коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Физическое развитие».

**Программные задачи:**

• Воспитательные:

формировать умение проявлять сочувствие к несчастью других людей, отзывчивость;

воспитывать уважительное, заботливое отношение к окружающим людям, желание помогать им;

• Развивающие :

Закрепить знания детей об особенностях строения и функциональных особенностях органов слуха, зрения.

Развивать умение самостоятельно следить за здоровьем (знать приемы самооздоровления, уметь оказывать элементарную помощь) ;

• Обучающие:

Совершенствовать речь детей как средства общения, умение более точно характеризовать ситуацию, делать простейшие выводы, излагать свои мысли понятно для окружающих;

Продолжать формировать первичные представления о здоровом образе жизни, развивать желание сохранять и укреплять свое здоровье;

Способы организации детей: Стоя, сидя на ковре, путешествуя по группе.

**Оборудование:**

• Клубок ниток;

• Корзина с подарками: морковка, отвар ромашки, марлевые салфетки, лист капусты, сухие травы, сухие ягоды;

• Плакаты с правилами, которые необходимо соблюдать;

• Аудиозапись (Звуки леса - шум дождя, журчание ручейка, пение птиц, завывание ветра, громкая музыка - рок) ;

• Атрибуты для путешествия: домик на курьих ножках, пещера, «бревна», «кочки»;

• Контейнеры с разными наполнителями, для определения запахов…

**Предварительная работа:**

• НОД «Почему я слышу, почему я вижу? »;

• Д/и: «Что такое хорошо, что такое плохо», «Опасно – неопасно»;

• Беседа: «Что такое здоровье и как его сохранить и приумножить»;

• Просмотр мультфильма «Путешествие по телу человека».

**Ход занятия:**

(Дети стоят полукругом вокруг воспитателя)

Ребята, сегодня у нашего окна всё утро стрекотала сорока, она принесла на хвосте плохую весть. В сказочном лесу беда. Заболели все сказочные герои. Что нам делать? (Нам надо собираться в дорогу) Как мы можем им помочь? (Попробуем их вылечить) Что нам может пригодиться для этого? (Надо собрать в корзину разные снадобья, которые нам могут понадобиться – отвар ромашки, сушеные ягоды, сухие травы, морковь). Всё готово, можно отправляться в путь.

Закрути скорей, клубок,

Ребят в дружный хоровод.

Начинается игра,

В лес волшебный нам пора.

(Дети произносят волшебные слова, взявшись за руки)

А дорогу нам поможет найти вот этот волшебный клубок. Он будет показывать, как пройти к сказочному лесу.

Дети идут (звучит музыка, звуки леса)

**Воспитатель**: Посмотрите, на какую красивую полянку мы вышли, давайте присядем отдохнуть. (дети садятся на коврик, на пенечки, на бревнышко) А это что за избушка? Интересно, кто в ней живёт? Как вы думаете, ребята, чей это дом? (бабы Яги)

Из избушки выходит Баба Яга:

**Баба Яга**: Кто это по лесу ходит? Ничего не вижу. Слаба я глазами стала, того гляди, совсем ослепну.

**Дети**: Это мы, бабуля, ребята из детского сада «Ёлочка». Шли за волшебным клубочком, и пришли на эту красивую полянку. Садись, бабушка, отдохни с нами. (Баба Яга садится на пенек)

**Баба Яга**: Ничего не вижу. Слаба я глазами стала, того гляди, совсем ослепну.

**Воспитател**ь: А ты глаза бережёшь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

**Баба Яга**: Откуда мне знать, милая? В лесу живу. Ничего не знаю, ничего не ведаю!

**Воспитател**ь: Ребята, а мы знаем, что надо делать? Давайте научим Бабу Ягу, как зрение сохранить. Послушай, Бабушка, ребята тебе сейчас расскажут, что надо делать, чтобы сберечь свое зрение, а чего делать нельзя.

**Дети**: 1. Нельзя читать лёжа и в плохо освещённой комнате,

2. Нельзя смотреть на лампу, на яркое солнце.

3. Нельзя тереть глаза грязными руками.

4. Для глаз полезно смотреть на закат и восход солнца,

5. Умываться чистой водой.

6. Для глаз полезен зелёный цвет: он успокаивает, а красный цвет, наоборот, утомляет.

7. Смотреть телевизор можно только с большого расстояния и не очень долго.

**Баба Яга**: Кажется, всё запомнила. Надо читать лёжа, тереть глаза грязными руками, почаще смотреть на яркое солнце, долго, долго смотреть телевизор и самое главное - поближе к нему садиться…

**Воспитатель**: Ребята, правильно Бабушка Яга все запомнила? Конечно же, нет! Давайте еще раз ей напомним, какие правила надо соблюдать, чтобы уберечь свои глаза.

(Дети исправляют ошибки Бабы Яги).

**Баба Яга**: Боюсь, не запомнить мне всего, стара я стала, память совсем никудышняя!

**Воспитатель:** Что же делать, как же быть? (не читать лежа, не смотреть долго телевизор, не сидеть долго перед компьютером, не тереть глаза грязными руками). А давайте, ребята, Бабушке Яге оставим наши плакаты – напоминалки.

**Баба Яга**: Ой, спасибо, ребятушки, выручили. Теперь ничего не забуду. Но что делать, если я уже плохо вижу?

**Воспитатель**: И это тоже не беда. Ребята, что надо делать? (В нашей корзине найдутся снадобья, которые тебе помогут, дети ее угощают морковкой, предлагают протереть глаза отваром ромашки, советуют почаще лакомиться черникой)

**Баба Яга**: Вот теперь я гораздо лучше видеть буду.

**Воспитатель**: Ребята, а что надо делать, чтобы зрение совсем восстановить? (делать гимнастику для глаз).

1. Сильно зажмурить глаза и открыть их. (4 – 6 раз)

2. Поглаживать веки подушечками пальцев. (1 мин)

3. Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – направо – вверх – налево – вниз. (10 раз)

4. Вытянуть руку вперед, следить взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а затем медленно отодвигая его обратно. (5 раз)

**Баба Яга**: Ой, и правда, лучше видеть стала. Спасибо вам, ребятушки, добрые вы, помогли бедной старушке, спасли меня.

**Воспитатель**: Задержались мы у вас, бабушка, нам дальше идти пора, нас другие жители сказочного леса ждут.

**Баба Яга**: До свидания, ребятки, спасибо вам еще раз и приходите ко мне в гости, не забывайте про старушку.

Баба Яга благодарит детей и прощается. Волшебный клубочек ведёт детей под музыку дальше: через болото (упражнение «с кочки на кочку», через бурелом (упражнение «Перелезь через брёвнышко»).

Вдруг слышится громкая музыка, гром, свист. Из-за дерева выходит Соловей-Разбойник. Он стонет, держится за голову.

**Воспитатель**: Ой, ребята, кто это? Узнали вы этого героя? Это же Соловей – Разбойник. Что с тобой случилось, почему ты стонешь?

**Разбойник:** А! Что! Ничего не слышу! И голова болит!

**Воспитатель**: Ребята, что же делать? Как помочь Соловью – Разбойнику? Расскажите ему, почему он плохо слышать стал?

Дети помогают ему сделать холодную примочку (можно приложить капустный лист) и объясняют, почему он стал плохо слышать и почему болит голова: «Ты стал плохо слышать от громких звуков, и голова разболелась поэтому».

**Соловей -разбойник**: А причём тут громкая музыка! Не верю я вам!

**Дети**: Частички воздуха ударяются о барабанную перепонку, и сигнал поступает в мозг. Если звуки громкие и беспорядочные, то частички воздуха начинают стучать по барабанной перепонке, как тысячи маленьких дубинок. От громких звуков барабанная перепонка может даже лопнуть.

**Соловей -разбойник**: Но я так люблю слушать музыку. Посоветуйте, что мне делать?

**Воспитатель:** Что же мы можем посоветовать Соловью – Разбойнику?

**Дети**: Шум леса, пение птиц, журчание ручейка – это тоже музыка, только её надо услышать. Такая музыка успокаивает и придаёт сил.

**Воспитатель:** Давайте все вместе послушаем звуки леса, насладимся этой прекрасной музыкой.

Одну-две минуты все вместе слушают кассету со звуками природы. Соловей ковыряет в ушах палкой.

**Воспитатель:** Но и это еще не все. Ты, Соловушка, если хочешь сохранить свой слух, должен соблюдать правила. Ребята тебе сейчас о них расскажут.

**Дети:**1. Не слушать громкую музыку.

2. Защищать уши от сильного ветра.

3. Не ковырять в ушах палочкой.

4. Не допускать попадания воды в уши.

5. Следить за чистотой ушей (дети показывают плакаты – напоминалки) .

**Соловей - разбойник**: Спасибо вам, ребята, никогда не забуду всего, что вы мне рассказали.

**Воспитатель**: До свидания, нам пора отправляться в дорогу, мы еще не всем помогли.

Вскоре дети видят перед собой «пещеру». Она покрыта паутиной. Из пещеры раздаётся кашель и чихание. Выходит Леший.

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемый! Что с вами случилось?

**Леший**: Вот, заболел наверно. Целыми днями кашляю и чихаю.

Воспитатель заглядывает в пещеру и тоже начинает чихать.

**Воспитател**ь: Какая пыль! Кажется, вы чихаете, уважаемый Леший, не от простуды. Когда вы последний раз делали уборку в пещере?

**Леший**: Не помню… Лет пять или десять тому назад.

**Воспитатель**: Тогда всё ясно. Мне кажется, что мы с ребятами сможем дать вам несколько советов и расскажем, что нужно делать, чтобы больше не чихать и не кашлять.

**Дети:**

1. Надо беречь органы дыхания.

2. Проветривать помещение, в котором находишься.

3. Делать влажную уборку каждый день.

4. Воздух будет на много лучше, если в доме есть комнатные цветы.

**Воспитатель**: Ребята, а зачем человеку нужен нос? Правильно, нос фильтрует воздух, задерживает мелкие пылинки и вредные микробы. А еще? Правильно, нос помогает нам распознавать разные запахи. Давайте поиграем в игру «Узнай по запаху». Попробуем узнать, что лежит в контейнере по запаху. Леший, поиграете с нами?

**Леший:** Конечно, поиграю! (Леший не узнает ни одного запаха, потому что у него заложен нос)

**Леший:** Спасибо вам, ребята! Сейчас же начну прибирать свое жилье и обязательно разведу у себя много – много цветов.

**Воспитатель: Ну** что же, уважаемый Леший, нам тоже пора. Давайте, мне кажется, что пора прощаться с лесом и его обитателями. Пришло время нам возвращаться домой, в наш детский сад. А вернуться нам поможет наш волшебный клубочек и сказочное заклинание:

Закрути скорей, клубок,

Ребят в дружный хоровод.

Подошла к концу игра,

В группу нам спешить пора.

(Дети произносят эти слова, взявшись за руки)

**Воспитатель:** Вот мы и в своей группе (дети садятся на ковер) .Какие важные дела мы с вами сделали (сказочным героям мы помогли и ещё раз повторили, как сохранить здоровыми свои глазки, уши и органы дыхания) .

А сейчас я предлагаю попрощаться с нашими гостями и поиграть всем вместе в жмурки, чтобы мы могли представить себе, как чувствовала себя Баба Яга, когда она плохо видела.