**Конспект НОД по валеологии в старшей группе.**

**«Будем здоровы!»**

Агафонова Елена Николаевна.

МКДОУ д/с «Колокольчик» г. Сосенский.

Воспитатель.

*Цель:* формирование у детей навыков осознанного отношения к своему здоровью, к строению своего тела и его возможностей.

*Задачи:*

1. Расширить знания о своем организме, закрепить строение собственного тела.

2. Закрепить знания детей о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи питания и здоровья.

3. Развивать мыслительную активность, познавательный интерес, воображение.

4. Воспитывать желание быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

*Материалы и оборудование:*

Схема тела человека и иллюстрации с изображением внутренних органов (можно использовать презентацию), предметные картинки – продукты, музыкальное сопровождение.

*Предварительная работа:*

Рассматривание иллюстраций об организме человека, беседы о строении тела, об организме, о пользе здорового питания, загадывание загадок, разучивание пословиц и поговорок о здоровье.

Ход занятия:

**Воспитатель:**

Ребята, сегодня у нас с вами необычное путешествие. А вот куда мы с вами отправимся, вы попробуете сказать после того, как прослушаете **легенду:**

 «Давным – давно, на горе Олимп жили – были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

**Воспитатель:**

Как вы думаете, в какую страну мы с вами отправимся в путешествие?

(Дети: в страну Здоровья)

Где же прячется здоровье? вспомните легенду. (Дети: в нас самих)

Оказывается, здоровье спрятано в нас, в нашем теле.

Сегодня мы узнаем о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими, то есть, как попасть в страну Здоровья.

- Как вы думаете, какие люди живут в стране Здоровья? (Дети: здоровые)

- Что значит, быть здоровым? (Дети: не болеть, соблюдать режим дня, по утрам делать зарядку, правильно питаться, соблюдать чистоту своего тела, гулять на свежем воздухе).

Для того чтобы быть здоровыми, вы должны знать свое тело и любить его, потому что никто не позаботиться о вас лучше, чем вы сами. Я знаю поговорку: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

А какие пословицы и поговорки о здоровье знаете вы, ребята?

(Дети вспоминают разученные ранее пословицы и поговорки:

Ум и здоровье-дороже всего.

В здоровом теле здоровый дух.

Чистота – залог здоровья.

Здоровье дороже денег.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Где здоровье – там и красота.

Чеснок да лук от семи недуг.

Здоровому все здорово.

Здоров будешь – все добудешь.)

**Воспитатель:**

Молодцы, много знаете пословиц и поговорок.

А давайте вспомним, из каких частей состоит тело? (На слайде по мере прочтения появляются части тела)

1. Быть у каждого должна

Очень «умной» … *голова*.

2. Я верчу ей как умею,

Голова сидит на … *шее.*

3. Я опору тела составляю,

ходить, бегать, прыгать помогаю**.***(скелет)*

4. На прогулке не забудь

Закрывать от ветра … *грудь.*

5. Съел еду я всю, и вот

Мой наполнился … *живот.*

6. Животик, спинка, грудь,

Их вместе всех зовут … *туловище.*

7. Чтоб писать, трудиться,

Воды из кружечки напиться, нужны… *руки.*

7. На руке сидят мальчики,

Очень дружные … *пальчики.*

8. Бегут по дорожке

Резвые … *ножки.*

**Воспитатель:**

Молодцы! Каждый человек должен знать строение своего тела, ведь это поможет ему быть здоровым.

Вы уже знаете, что наше тело устроено так: сверху — голова, затем шея и туловище. У туловища есть верхние конечности — руки и нижние конечности — ноги.

Но это то, что мы видим, а ведь внутри нашего тела много разных органов. Хоть мы их и не видим, но благодаря им живем, дышим, думаем, едим и многое другое. Мы познакомимся сегодня с самыми важными органами.

**Воспитатель:**

Начинаем наше путешествие. *Первая станция: Мозг*

Мозг – один из самых главных органов. Он все знает и за все отвечает. Мозг помогает человеку думать, ходить, делать разную работу. Он очень хрупкий. Хорошо, что твердый череп надежно защищает мозг от повреждений. Но все-таки старайтесь не ударяться головой. От сильного удара бывает сотрясение мозга. Как вы думаете, что не нужно делать, чтобы не повредить мозг? (Дети: не прыгать в ненужных местах, с высоты, не ударяться головой).

А сейчас я хочу с вами поиграть, и узнать, как вы умеете думать.

*Дидактическое упражнение «Раздели на группы»*: "Как ты думаешь, на какие группы можно разделить эти слова? Саша, Коля, Лена, Оля, Игорь, Наташа. Какие группы можно составить из этих слов: голубь, воробей, карп, синица, щука, снегирь, судак." И т.д.

Наш мозг отдыхает ночью, когда темно и мы спим. Но отдыхает не весь мозг, есть у него дежурные клеточки, которые работают даже ночью. Ведь ночью мы видим сны. А вы можете рассказать, что вам снится? (ответы детей).

**Воспитатель:**

Наша следующая *остановка: Сердце*

**Загадка:**

У меня в груди, вот тут,

Слышишь, часики идут!

Звук их радостен и тих,

Только кто заводит их? (сердце)

- А в какой части тела находится сердце? (Дети: в туловище).

- В какой стороне оно расположено? (Дети: находится сердце в центре груди, чуть левее. Показывают.)

- С самого нашего рождения оно не перестает трудиться. Поэтому работу сердца можно сравнить с работой мотора. Оно перекачивает нашу кровь. От него она движется по сосудам-трубочкам по всему телу и разносит вещества, которые очень важны для нас. Сердце человека размером чуть больше его кулачка и по форме напоминает сжатый кулак. Говорят, чтоб узнать какого размера ваше сердце, сожмите свой кулачок и мы увидим у кого какое сердце. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как мы это уже делали. Сердце работает постоянно, даже когда человек спит.

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук.

Сердце нужно беречь. Но это не значит, что нужно все время лежать и ничего не делать. Сердце нужно тренировать. Кто знает, как? (Дети: заниматься физкультурой, спортом, делать каждое утро зарядку, закаляться, гулять на свежем воздухе). Когда бегаешь, сердце быстрее работает.

***Эксперимент.***

Сейчас мы это докажем. Приложите ладонь к сердцу и прислушайтесь. А теперь побегайте, попрыгайте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? (Дети: сердце забилось сильнее).

**Воспитатель:** А теперь замрем и прислушаемся к своему организму. Что еще вы чувствуете и слышите. Кто скажет? (Дети: мы слышим свое дыхание.)

- У человека есть еще один важный орган, который как и сердце работает без перерыва. Что это за орган? Назовите … (Дети: легкие).

-Да.

Наша следующая *станция - Легкие*

- Это легкие они нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.

***Эксперимент.*** Положите руки на грудь и сделайте глубокий вдох. Вы почувствовали, как руки приподнялись вместе с наполнившимися воздухом легкими. Теперь выдохните воздух. Руки опустились.

**Воспитатель:** как вы думаете, сколько у человека легких? (Дети: их два.)

- Давайте попробуем на несколько секунд задержать дыхание. Не получается?

- Значит, человек не может прожить без воздуха. Задержав дыхание, воздух в легкие не попадает, и мы начинаем задыхаться.

- Мы не всегда дышим одинаково. Когда бегаем — дышим чаще и глубже, а когда мы спокойны или спим — дыхание у нас ровное и спокойное.

Что бы наши легкие были здоровыми, нужно стараться не дышать дымом или грязным воздухом. Нашим легким полезен свежий чистый воздух. И конечно же, нельзя травить свои легкие вредными веществами *(сигаретами)*. От вредных веществ *(сигаретного)* дыма легкие становятся черными и заболевают.

А мы с вами едем дальше. *Наша станция - Желудок*

**Загадка**:

Этот орган знаменит

Тем, что пищу растворяет,

Соком кислым поливает,

Горькой желчи добавляет,

Мнет ее и растирает. (Желудок).

- А что делает желудок? (Дети: желудок переваривает пищу, делает еду еще мельче до самых маленьких частичек).

- С полезной, здоровой пищей желудок справляется легко. А вот от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает. Очень не любит желудок, когда мы много едим. Желудок не успевает справиться с большим количеством еды и у нас начинает болеть живот.

- А что мы будем делать, чтобы желудок не болел? (Дети: мыть руки перед едой, не облизывать, не брать в рот игрушки, чистить зубы, кушать медленно, не торопиться, хорошо пережевывать пищу).

***Дидактическая игра*** *«Полезная и вредная пища»:*

Дети рассматривают картинки с продуктами питания и рассказывают какие продукты полезны и вредны.

**Воспитатель:** Теперь вы видите, что человеческий организм очень сложный и все в нем взаимосвязано. Например, если у вас замерзли ноги, то становится холодно всему телу, а в итоге может заболеть горло или если вы надышались загрязненным воздухом, то у вас может заболеть голова или если вы съели несвежие продукты, то у вас может заболеть живот.

- Кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался? (Дети: гулять на свежем воздухе, полноценно питаться, дружить с физкультурой и спортом).

**Воспитатель:**

И наша последняя, *главная станция - Здоровье.*

Чтобы человек был здоров, нужно заниматься спортом, вот и давайте сделаем зарядку.

**Практическая часть.**

Веселая зарядка под музыку: дети выполняют гимнастические упражнения в соответствии с текстом

**Рефлексия:**

Наше путешествие закончилось.

Где же прячется здоровье?

Здоровье спрятано в нас самих.

Чтобы его сберечь, расти крепкими и сильными, мы должны заботиться о своем организме.

Чтобы не болеть, мы должны гулять, дышать свежим воздухом, кушать овощи и фрукты.

Сегодня мы с вами узнали, как попасть в страну Здоровья и оставаться здоровым всегда.