**онспект ООД по формированию здорового образа жизни в старшей группе на тему: «Мое здоровье».**

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи: Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: кукла Маша, фото на слайдах, карточки для игры, компьютер

Предварительная работа: Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы,  загадывание загадок, игры с мячом «Вредно -полезно».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, когда вы приходите в детский сад, что вы говорите в первую очередь? (Ответы детей) (Здороваемся!)

А знаете, вы ведь не просто поздороваетесь, а подарите друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю!

Воспитатель: Покажите ваши волшебные ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в тёплые ладошки хорошие добрые слова и раздайте их своим друзьям.

*Упражнение «Солнышко».*

Воспитатель: Ребята, кукла Маша пригласила меня к себе в гости. И  сказала, что я могу взять собой своих друзей. Вот ребята я хочу Вас пригласить. Хотите со мной в гости?

Воспитатель:

Как весело, как весело

Отправиться с друзьями

В гости кукле Маше

Пойдёмте вместе с нами! *(подходим к дорожке)*

Воспитатель:

Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней белые и красные следы.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на дорожку, перед вами красные и белые следы. Как вы думаете какие следы мог оставить больной человек? Почему? (Ответы детей) А когда бывает высокая температура? (Ответы детей)

Все верно. И когда человек болеет, то у него плохое настроение и нет сил.

Вы хотите быть бодрыми и веселыми? Тогда давайте все вместе сделаем зарядку.

Физкультминутка

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – встать на носочки

Шесть – на месте тихо встать.

Воспитатель: А эти белые следы – следы здоровья.

По каким следам мы с вами отправимся в путь? Почему? (Ответы детей) Молодцы, тогда в путь!

Воспитатель: Ой, ребята, посмотрите: тут правила хождения по белым следам. Нам нужно ознакомиться с этими правилам. На магнитной доске картинки: зубная щетка, платок , мочалка, мыло, шампунь (детская и взрослая), расческа.

Воспитатель: Зачем нужны эти предметы?

(Ответы детей).

Дидактическая игра «Что для себя, а что для семьи?»

(какими предметами могут пользоваться все члены семьи, а какие только для личного пользования.)

Воспитатель: Мы ребята у куклы Маши не будем ночевать и поэтому нам достаточно будет  иметь с собой платочки. Ребята!  У всех есть платочки в кармане ( ответы детей)

Воспитатель : вот и мы пришли .Ребята посмотрите . чем занимается кукла Маша? ( смотрит телевизор)

(На экране телевизора появляются изображение глаз.)

Посмотрите, сколько в нём окон: и зелёных, и карих и голубых. Что же это? (глаза).

Разберёмся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

И постой совсем немножко.

Сразу сделалось темно,

Где же мы, а где окно?

Странно, скучно и обидно.

Ничего вокруг не видно.

Воспитатель: Надо ли беречь зрение и как это делать?

- Нельзя низко наклоняться над столом.

- Нельзя долго и близко смотреть телевизор, играть в компьютер.

- Нельзя читать лежа, в транспорте.

- Нельзя читать в темноте.

- Надо беречь глаза от ударов, от попадания микробов.

- Делать гимнастику для глаз.

- Употреблять витамины.

- Чаще бывать на свежем воздухе.

Воспитатель:

А вот вам задание: выполнить зарядку для глаз.

Кто покажет упражнения? (Упражнения выполняются по показу ребёнка.)

Гимнастика для глаз

Смотрим вправо – никого,

Смотрим влево – никого.

Раз – два, раз – два –

Закружилась голова.

Глазки закрываем.

Глазки отдыхают.

Как откроем мы глаза

Вверх посмотрим,

да – да – да.

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними.

Резко перевести взгляд вправо – влево.

Выполнить круговые вращения глазами.

Зажмурить глаза.

Погладить брови.

Резко перевести взгляд вверх – вниз.

Мягко погладить веки указательными пальцами.

Воспитатель:

Очень хорошо, что вы умеете заботиться о своих глазах.

(чихает)

Воспитатель: Будь здоров! Ребята, а вы знаете, что капельки-микробы похожи на шарики, только они такие маленькие, что нам их не видно. Микробы живут в некипячёной воде, в несвежих продуктах, на грязных руках. Если человек не чистит зубы, то микробы селятся у него во рту. Авы знаете ребята, что нужно делать, когда чихаешь? (ответы детей) Нет, ребята, рукой прикрывать рот нельзя, так как на руке остается много микробов, поэтому нужно прикрывать рот платком или одноразовой салфеткой, а если под рукой ничего нет, то рукавом вот так (показ воспитателя).

А чтобы вы, ребята, не чихали, и не болели, давайте я вас научу оздоровительному,  точечному массажу. Точечный массаж с элементами дыхательной гимнастики.

Греем наши ручки. (Соединить ладони потереть ими до нагрева.) Греем кончик носа. (Слегка подергать кончик носа.)

Тонкий носик. (Указательными пальцами слегка потянуть нос.)

Греем ушки. (Указательным и большим пальцами по ушной раковине проводим сверху вниз.)

Лебединая шейка. (Поглаживаем шею рука от грудного отдела до подбородка.) Носик, дыши! (Вдох через правую ноздрю, выдох – через левую. Затем, наоборот.) Сдуем снежинку. (Вдох через нос, выдох через рот) (2-3 раза).

Игра «Да и нет»

Я вам буду называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопайте в ладоши. Если не согласные, то топайте ногами.

- Я пью сырую воду из-под крана.

- Моя подруга забыла свою расчёску, и я дам ей свою.

- Я ем грязные яблоки.

- Я чищу зубы.

- Я перед едой всегда мою руки с мылом.

- Я мало двигаюсь.

- Я ем продукты, которые полезны для здоровья.

- Мне можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу.

- Мне вредно закаляться.

- Полезно пить газировку, есть чипсы и жирную пищу.

- Плохо дышать свежим воздухом.

- Хорошо ходить с плохим настроением, грустить, плакать.

А у Вас какое настроение?? Ребята , посмотрите наша кукла Маша загрустила. Видимо, у нее нет настроения. А вот свежий воздух, прогулка ей поможет . Давайте , поможем кукле  Маше собраться на прогулку. Дидактическая игра «Одеваемся по погоде».

Какие Вы молодцы. Ребята, что Вы сегодня узнали о нашем здоровье?

Ребята,  если вы будете выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня, то будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.