

**ЦИКЛ НОД ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Подготовила:
воспитатель
Шумиляст Ирина Александровна

2020г

Занятие 1 "Страна волшебная - здоровье"

Программное содержание:

- Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
- Развивать воображение и умение отображать свой замысел в рисунке.

Методические приемы: беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка

Материал: Картинки с изображением 2 гномов или куклы: один гном веселый, здоровый, второй гном грустный, с перевязанной рукой, неаккуратный; на каждого ребенка альбомный лист и карандаши.

Словарная работа: уточнить и закрепить слова: здоровье, здоровяк, редко болеющий.

Предварительная работа: привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми о пользе зарядки, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята! Сегодня я хотела с вами поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете. Что такое здоровье? (суждения детей). Да, дети, некоторые из вас понимают. Что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровы. Вот сегодня на занятии мне и помогут два новых моих друга поведать вам о волшебной стране - здоровье. Они пришли к нам из чудесной страны сказок. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого – Растяпа(обращает внимание детей на персонажей) Посмотрите. Как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа? Ответы детей.

А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (суждения детей)

Да, я согласна с вашим мнением. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура, я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, он соблюдает правила поведения на улице, не ест не мытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку. И он конечно знает, что полезно. А что вредно для здоровья.

Вы со мной согласны? Или кто - то думает по - другому? Поделитесь своим мнением, или добавьте, может я что - то упустила и не сказала о Здоровяке.

А как вы думаете, Растяпа ведет такой - же образ жизни или нет? А почему? Правильно, по нему видно, что он растяпа. Давайте с вами поможем стать ему таким как Здоровяк. Итак начинаем помогать Растяпе, но прежде всего мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю? Предлагает провести оздоровительную минутку.

Физминутка "Божья коровка»

1. Вокруг себя покружились
И в божьих коровок превратились Кружатся
2. Божьи коровки, покажите ваши головки,
Носики, ротки, крылышки - ручки, ножки, животики Показывают названные части тела
3. Божьи коровки, поверните на право головки,
Божьи коровки, поверните на лево головки, Повороты головой вправо, влево
4. Ножками притопните, крылышками хлопните Топают ногами. Хлопают руками
5. Друг к другу повернулись и мило улыбнулись Поворачиваются, улыбаются, садятся

Воспитатель: Дети, какого человека мы называем здоровым?

Если человек болен. Ему нездоровится, то как он выглядит? Какие вы молодцы ребята! Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (Ответы детей).

Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Что здоровье - это волшебная страна, это красота, это то. Что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Вы со мной согласны? Я думаю. Что мы с вами помогли Растяпе и не хотелось бы, чтобы у него оставалось такое не красивое имя. Давайте с вами придумаем ему новое имя, но и внешний вид ему поменять тоже необходимо. Правда? Сейчас каждый из вас придумает нового гнома, собственного и нарисует его. Это может быть гном - мальчик или гном - девочка. Придумайте его сами и нарисуйте, но уже опрятного, красивого, здорового (самостоятельная деятельность детей). Анализ занятия и рисунков.

Занятие 2 "С утра до вечера"

Программное содержание:

- Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;
- Закрепить понятие о значимости режима дня;
- Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.
- Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приемы: Беседа, вопросы к детям ,объяснение, дидактическая игра"Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей). А еще зачем? (ответы детей). Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед, время прогулки и сна.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени. (высказывание детей).

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей). Как можно назвать тех кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! "Успевайки" и "Неуспевайки". Догадались или вспомнили книжку, которую мы с вами читали?

Вы все правильно сказали. Однако у наших «Успеваек» есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (ответы детей, дополнение воспитателя).

Дети, мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

1. Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок.

Повторить 5 -6 раз

2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить. Повторить 5 - 6 раз

3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны. В течение 20 - 30 секунд

А теперь мы с вами поиграем в игру "**Разложи по порядку**".

Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей. Занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнения гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.

Воспитатель: Ребята, помните. На прошлом занятии мы с вами рисовали своих "здоровеек" и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда не знаю кто, они не написали свои имена, послушайте, я вам их прочитаю. (Звучит спокойная лирическая музыка).

"Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что -нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким "красотуликом", толстеньким, румяненьким". Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо.

"То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далеко от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю. Что хвастовство, это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче.

Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне. Чье письмо вам больше понравилось? (высказывание детей). Да, вы правы. Но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? Да верно. Правильный режим дня, он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе, купался в озере, вставал вовремя и т. д. А второй ленился все это делать и из письма видно, что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью. И вот вывод дети: правильно составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым.

Занятие 3 "Красота тела и души"

Программное содержание:

- Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела;
- Показать значимость здорового образа жизни каждого из нас;
- Раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты;
- Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым;
- Развивать фантазию, умение отображать задуманное в рисунке.

Методические приемы: использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ воспитателя, ритмические движения, закрепление пословиц.

Материал: иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам, лист бумаги. Цветные карандаши, фломастеры на каждого ребенка.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова: статуя, тело, Олимпийские игры, красота, благородный, равнодушный.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений, беседы на нравственные, этические темы.

Ход занятия

Воспитатель: ребята, посмотрите на иллюстрацию. Как вы думаете. Кто здесь изображен? (суждения детей). Дети - это статуи, созданные древними мастерами. Мастера эти очень давно жили в стране, которая называется Греция. Жили они так давно, что и страну Древней Грецией, а людей живших в то время - древними греками. Они много времени посвящали разным искусствам, а тело свое постоянно совершенствовали. Много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту.

А вам нравятся эти статуи?

Природа создала человеческое тело красивым. Но каждый должен и может его сделать лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо? (высказывания детей). Да, если заниматься физкультурой и спортом, следить за осанкой. Соблюдать режим дня, то человек становится крепким, движения будут радовать глаз других людей.

Вот и мы, чтобы не засиживаться с вами сейчас встанем, выпрямим спины, красивой походкой пройдем на середину групповой комнаты и выполним под музыку несколько движений "Нерпа"

1. Имитация ныряния в воду, и вынырнуть из воды голову наклонить вниз, затем плавно поднять, посмотреть вверх. Повторить 6 раз
2. Развести руки, слегка согнутые в локтях, в стороны, пальцы сомкнуты, повернутся сначала влево, затем вправо Повторить 6 раз
3. Легкое покачивание плечей, мягкое приседание в такт музыки. Повторить 6 раз

Ну вот, ребята, мы немного с вами подвигались, размялись и можем дальше работать. Сейчас мы с вами присядем вон там на ковре на подушечках - душечках. Сядем удобно, кто, как хочет. Мы с вами знаем немало сказок о красивых, но злых людях. Каких красивых, но злых и жестоких героев сказок вы знаете? (высказывания детей). А сейчас пройдите кто желает к столам и выберите иллюстрации сказок, которые вы назвали и героев, если они там есть, красивых и злых. Назовите их. Молодцы. А теперь наоборот возьмите те иллюстрации на которых герои не очень внешне привлекательны, но очень добрые и отзывчивые. Назовите эти сказки и героев. Молодцы! Предлагает убрать материал на место.

Дети, когда человек совершает добрые и благородные поступки, мы говорим, что это нравственно красивый человек. А о человеке равнодушном, холодном, злом, хотя и красивом говорим, что он не привлекателен. Кого из своих знакомых вы можете считать красивым и почему (высказывания детей).

Как вы думаете лучше быть душой красивым или телом? (высказывание детей). Да дети.человек должен быть красив и душой и телом. И эта красота может быть только у здорового человека.

Давайте с вами вспомним пословицы (Лицом хорош, и душою пригож. И белится, и румянится, да все не приглянется).

А теперь каждый из вас пусть нарисует, как он представляет красивого человека. Самостоятельная деятельность детей (звучит музыка).

Анализ детских работ. Воспитатель обращает внимание на доброе лицо, красивую фигуру, аккуратный вид нарисованных людей.

Занятие 4 " Будем стройные и красивые"

Программное содержание:

- Объяснить детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья;
- Показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки;
- Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

Методические приемы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, разъяснения, рассказ воспитателя.

Материал: картинка с изображением верблюда, изображение сутулого человека, мешочки с песком на каждого человека.

Словарная работа: Активизировать в речи детей слова: осанка, позвоночник, сгорбленная спина.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой, рассматривание иллюстраций, посещение занятий физкультурой.

Ход занятия

Воспитатель: Дети, что такое здоровье. Здоровый образ жизни? (ответы детей) Вы молодцы. Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня с вами у нас занятие очень интересное. Послушайте стихотворение Э. Мошковской " Дедушка и мальчик". (Дети сидят на подушечках - душечках в свободной форме)

Жил старый, старый мальчик

С сутулою спиной,

Он горбился за книгой,

Сгибался за едой.

И он ворчал. Ворчал. Ворчал,

И всех он огорчал.

Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.

Попросят мыт посуду,

Ворчит - бурчит! "не буду"

Не буду! Не буду!

И у него был дедушка,

Который не ворчал,

И не ворчал. И не ворчал.

А всех он выручал.

Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну просто молодой!

Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей). Да, правильно, о мальчишке и его дедушке. А какую характеристику мы можем дать мальчишке. Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот.

А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека) Что вы об этом думаете? (высказывание детей). Правильно, то же, что и о мальчишке. А как вы думаете, почему он такой сутулый и не красивая у него осанка.

(Суждения детей) Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела не делал зарядку, сидел не правильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно. Низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Воспитатель предлагает детям провести оздоровительную минутку.

В путь пойдем мы спозаранку,

Не забудем про осанку.

До чего трава высока,

То крапива, то осока.

Поднимаем выше ноги,

Коль идем мы по дороге.

Дождик, дождик, кап - кап - кап -

Мокрые дорожки.

Все равно пойдем гулять,

У нас есть сапожки.

Ходьба друг за другом

Ходьба на носках, на пятках, змейкой;

Ходьба высоко поднимая ноги;

Бег в среднем темпе.

А сейчас мне скажите, на этой картине кто изображен? Правильно верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (мнение детей). Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую. Правильную осанку?

Тогда давайте учиться держать осанку. Предлагает детям встать в полукруг. Дети приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной необходима каждому человеку подходящая под его рост мебель, она должна соответствовать росту. Вот почему вам определены каждому свое место за столом и оно помечено специально для вас. В вашей группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Я вас приглашаю сесть за столы на свои места. Мы сейчас будем учиться с вами сидеть правильно и красиво. И я надеюсь. Что вы на каждом занятии будете помнить о правилах красоты вашей осанки.

Запомните три важных правила и всегда выполняйте их. Правило первое: проверьте положение ног. Они должны опираться под столом о пол. Я хочу посмотреть все ли правильно выполнили первое правило (проверяет и исправляет ошибки) Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Вот так. Это расстояние правильное. На таком расстоянии должна находиться голова от стола когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете. Правило третье: Между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, вы правильно сидите.

Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их. Для того. Чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.
Анализ занятия.

Занятие 5 "Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить"

Программное содержание:

- Познакомить детей с правилами ухода за зубами;
- Объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними;
- Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы

Методические приемы: загадывание загадки, использование наглядности, рассказ воспитателя, вопросы к детям, показ педагогом действий.

Материал: картинка с изображением здорового и больного зуба, зеркало на каждого ребенка, картинки с изображением последовательности действий при чистке зубов, зубные щетки на каждого ребенка,.

Словарная работа: активизировать в речи детей слова эмаль, стоматолог, кариес, зубная щетка.

Предварительная работа:

Беседы с детьми о необходимости чистить зубы и ополаскивать рот после еды, рассматривание иллюстраций

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, я хочу вам загадать загадку, которую придумал К.Чуковский. Послушайте:

Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей,
И мясо и хлеб - всю добычу мою,
Я с радостью белым зверям отдаю.

Как вы думаете, о чем эта загадка? Правильно! Белые звери - это зубы. Хорошо пережевывать может тот человек, у которого здоровые зубы.

Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. В зубах тогда появляются дырки - кариес. Посмотрите на картинку - слева изображен здоровый зуб, а справа - больной. Скажите, чем они отличаются?

Ребята, сейчас я каждому из вас дам по зеркалу. Посмотрите, все ли ваши зубы здоровы, или есть и больные? Ребята, а что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будете совсем чувствовать. А сейчас мы с вами проведем оздоровительную минутку (предлагает выйти детям на середину групповой комнаты и построиться друг за другом)

1. Предлагаю вам, ребята,
Я пробраться в зимний лес
Обычная ходьба.
2. Там еще не спят зайчата,
Там сугробы до небес
Ходьба с высоким подниманием колена
3. Зимний лес такой дремучий,
И мороз такой колючий
Дети растирают щеки и потирают руки
4. От мороза убежим скорее
Наши ноженьки согреем
Легкий бег. Выполняют мягкие пружинки

А сейчас дети тихонечко садимся на свои места и продолжим наше занятие.

Кто из вас лечил зубы?

Кто не боится этого делать?

Я хочу вам прочитать стихотворение Л.Фадеевой "Лечим зубы"

Мы сидим у кабинета.

До чего же страшно это!

А какой он врач зубной?

Не с ногой ли костяной?

И не в ступе ли сидит?

Не взлохмачен?

Не сердит?

Дверь тихонько приоткрылась,

Врач - царица появилась!

Улыбнулась мне слегка:

"Первый" Вижу смельчака!"

Две минуты был я в кресле!

Даже три - с влезаньем если.

Боль терпел не просто так, а за то,

Что я смельчак!

А кто из вас знает, как можно еще назвать зубного врача?

А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы целы?

Дети, даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить 2 раза в год. Тогда ваши зубы всегда будут целыми. А что еще нужно делать. Чтобы зубы не болели?

Я сейчас вас ознакомлю с правилами, которые вы все должны обязательно знать.

- Полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;
- Чисти зубы утром после завтрака и перед сном;
- Обязательно 2 раза в год посещай зубного врача - стоматолога;
- Не ешь очень горячую и очень холодную пищу;
- Никогда не грызи твердые предметы.

Дети вы должны всегда помнить, что зубы вы должны чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую. Хранить в специальном стаканчике ручкой вниз. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

Ребята, посмотрите картинки на которых изображено в какой последовательности и как правильно чистить зубы. А теперь давайте с вами повторим правила, которые помогают нам сохранить зубы здоровыми. (Предложить детям повторить движения зубной щетки в той последовательности, что и на картинках).

Воспитатель.

Чтоб тебе мой друг, с тоскою

Не пришлось на склоне лет.

Страшной челюстью вставною

Пережевывать обед,

Чтоб свои родные зубки

Смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще.

Надо вовремя лечить!

А сейчас поиграем в одну очень интересную и полезную игру " Что полезно, а что вредно для зубов". (Дети встают в круг) Если я назову то, что полезно для зубов, вы будете улыбаться. Если я назову то, что вредно - закроете рот ладошкой.

Анализ занятия.

