**Конспект Нод по речевому развитию «Где прячется здоровье?» в старшей группе.**

**Цель:** создание условий для формирования представлений у детей о здоровом образе жизни и умение заботиться о своём здоровье; развития познавательного интереса, активизация словаря детей.

**Задачи:**

1. формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;
2. уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.
3. Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.
4. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

**Ход Нод:**

1. **Вводная часть** (воспитатель рассказывает легенду).

**Воспитатель:** «Давным-давно, на горе Олимп жили 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 умным».

Третий сказал: «Человек должен быть здоровым».

Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам».

И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать-решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы.

А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

1. **Основная часть.**

**Воспитатель:** Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

- Ребята, а что значит быть здоровым? Давайте с вами разберемся в этом вопросе.

1. *Чтобы прикрепить первый лучик к нашему солнцу, вы должны отгадать загадки* (отгадав, дети ставят картинку отгадки на наборное полотно)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.          *(Мыло)*

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.       *(Зубная щетка)*

 Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.            *(Расческа)*

**Воспитатель:** Ребята, можно ли все эти предметы кому-нибудь одолжить? Почему? Как они называются?

*Это, ребята, наши друзья!*

*Свой день начинать, без них нам нельзя.*

*Они всегда нам рады служить,*

*Но их ни кому нельзя одолжить.*

*Иметь должен каждый****индивидуально,***

*Иначе здоровье сберечь****не реально.***

*(Прикрепляем первый лучик нашего здоровья -****соблюдение правил личной гигиены****)*

1. *Ход экспериментальной деятельности*

**Воспитатель:** Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, мы с вами проведём небольшой опыт. **Опыт «С полиэтиленовым пакетом».**

**Воспитатель:** Возьмите полиэтиленовый пакет. Что в нём? (Он пуст).

Его можно сложить в несколько раз. Смотрите, какой он тоненький. Теперь мы вращаем пакет в разные стороны и закручиваем его. Пакет похож на подушку, в нём что-то появилось, но пакет прозрачен. Что же в наших пакетах? Теперь развяжем пакет и выпустим из него воздух. Пакет опять стал тоненьким. Воздух невидимый, но он окружает нас повсюду. Для чего человеку нужен воздух?

Именно чистый воздух нужен человеку для жизни и здоровья.

**Воспитатель:** Ребята, без еды человек может прожить 5 недель, без воды - 5 дней, а без воздуха - не больше 5 минут. Без дыхания нет жизни. Давайте проверим, так ли это.

Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте рот и нос.

Что вы почувствовали? Почему вы долго не смогли находиться в таком состоянии?

**Воспитатель:** Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просила, пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

Когда воздух чист и свеж, дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.

(*Прикрепляем следующий лучик нашего здоровья* -**воздух**).

1. *(На стене картинки спортсменов)*

**Воспитатель:** Кто здесь изображён? Кто такие спортсмены? Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом и физкультурой? Физкультура, движение – это жизнь. Как вы думаете, какой следующий лучик мы прикрепим к нашему солнышку?

*(Прикрепляем следующий лучик нашего здоровья -****занятия спортом****)*

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается».

Чтобы нам с вами укрепить своё здоровье, мы немного разомнёмся.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.

1. **Воспитатель:** *А сейчас мы с вами поиграем, и вы сможете сказать, как называется ещё один лучик нашего здоровья.*

**Воспитатель:**

Дети, чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

**Воспитатель:** Давайте поиграем с вами в *словесную игру*, и я знаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. (Читаю четверостишие)

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград (правильно)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

**Воспитатель:** А как вы думаете, почему все эти продукты называются полезными? Что в них содержится?

Именно витамины делают продукты полезными, от таких продуктов у человека прибавляется здоровье, они начинают быстро расти, укрепляются зубы и кости, человек реже болеет простудными заболеваниями.

Так какой же следующий лучик нашего здоровья?

*(Прикрепляем следующий лучик нашего здоровья -****полезная, витаминная еда****)*

1. *(На стене смайлики с разными эмоциями).*

**Воспитатель:** Какое настроение вам больше всего нравится? Человек может радоваться и огорчаться, плакать и смеяться. От того какое у человека настроение, зависит его здоровье. Улыбка – это залог хорошего настроения и крепкого здоровья. Улыбаясь, мы дарим себе и другим здоровье и радость. Если человеку грустно или у него плохое настроение ему необходимо помочь. Так какой же лучик мы прикрепим к нашему солнышку.

*(Прикрепляем следующий лучик нашего здоровья -* **хорошее настроение***).*

1. **Заключительная часть.**

**Воспитатель:** Посмотрите на наше солнышко. Оно улыбается, радуется за вас, потому что мы выяснили, что же нужно делать человеку, чтобы сохранить своё здоровье. Давайте повторим.

- Что вам запомнилось больше всего?

