**НОД "Здоровье - наше богатство" старшая группа.**

**Цель:** Научить детей основным правилам закаливания. Сформировать навыки осознанного отношения к гигиене своего тела. **Задачи:** Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Формировать неречевое дыхание, совершенствовать артикуляционную моторику.

Развитие общей и мелкой моторики.

Расширение активного словаря.

Развитие внимания, мышления, памяти.

Развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и докторам. Оборудование:

Сюжетные картинки: «Замок тёплых одеял», «Страна Микробия», набор бумажной сезонной одежды для игры «Одень куклу», марлевые повязки на лицо, ватные шарики, магнитная доска, макет дерева, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенца, натуральные кусочки фруктов, шпажки для нанизывания, следы красного и белого цвета. **Предварительная работа:** Мультсериал «Смешарики»: «ОРЗ», «Ёжик и здоровье», «Руки» Мультсериал «Лунтик»: «Невидимая грязь». **Беседы:** Как победить простуду.

Откуда берутся болезни.

Для чего чистить зубы.

Зачем делать зарядку.

Полезные витамины.

Ход НОД *Организационная часть.*

Самомассаж головы «Доброе утро!»

Доброе утро! (разводят руки в стороны и слегка

Улыбнись скорее! (кланяются друг другу)

И сегодня весь день (пружинка)

Будет веселее. (поднимают руки вверх)

Мы погладим лобик, (выполняют движения по тексту)

Носик и щечки.

Будем мы красивыми, (наклоны головы к правому и левому плечу поочередно) Как в саду цветочки! Разотрем ладошки (движения по тексту) Сильнее, сильнее! А теперь похлопаем Смелее, смелее! Ушки мы теперь потрем,

И здоровье сбережем. Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы! (разводят руки в стороны) **Воспитатель.** Дети посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас у всех хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. Но я вынуждена вас огорчить. Одна моя знакомая девочка попала в плен к злой Фее Простуде. Она съела много мороженого, а Простуда тут как тут - схватила её за горло, не даёт ей дышать, глотать, хочет её погубить. А сама она такая красная, злая. **Воспитатель.** Ребята, вы хотите помочь девочке? **Дети.** Да. **Воспитатель.**

Отправляемся с вами в путь.

Мы захватим с собой чемодан доктора Айболита.

Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказок.

(Звучит музыка). **Воспитатель.** Мы осторожно входим в сказку с вами,

Дорога, лес, знакомы нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно. ***Основная часть*****Воспитатель.** Но как же нам, найти Фею Простуду?

А вот чьи-то красные горячие следы!

**Дети.** Их оставила высокая температура. Нос не дышит, ломит тело,

Кашель душит то и дело,

Г олова болит и ушки,

И не радуют игрушки,

И пирожное «безе».

Одолела нас простуда под названьем ОРЗ. **Воспитатель.** А когда бывает высокая температура? **Дети.** Когда человек болеет. Заразился, простыл, не закалялся. **Воспитатель**. Да, когда человек болеет, то у него плохое настроение и нет сил. Вы хотите быть бодрыми и веселыми? Тогда давайте все вместе сделаем зарядку. Каждый день по утрам Делаем зарядку. Очень нравится нам,

Делать по порядку:

Весело шагать,

Руки поднимать,

Приседать и вставать,

Прыгать и скакать (движения по тексту) **Воспитатель.** Сейчас мы пойдем по следам. А чтобы не заболеть, нельзя наступать в течение нашего путешествия на красные следы, чтобы не попасть в лапы Феи Простуды. **Воспитатель.** А вот белые следы. Это следы здоровья. По каким следам мы с вами пойдем? Как вы думаете? **Дети.** По белым. Звучит музыка. Дети идут по белым следам. **Воспитатель.** Ой! Посмотрите, это Высокая Температура. Она вообще - то не плохая, но её схватила злая Фея Простуда и из нормальной температуры превратила ее в высокую. Как ей помочь? **Дети.** Чаще пить. Менять бельё. Делать обтирание

**Воспитатель.**

Делаем обтирание. Температура начала бледнеть, стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру. Температуру сбили, пойдем дальше.

(Звучит музыка, идут дальше, останавливаются) Воспитатель. Что это за замок? Кто там живет? Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице,

Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?

Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может, Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я? Мы попали в «Замок тёплых одеял». В этом замке живут «куталки». Там люди кутаются, одеваются очень тепло, а все равно болеют. Куталка. Здравствуйте, ребята! Ой! Как холодно! Я - Куталка! Всегда одеваюсь тепло, но почему-то все время болею, мерзну. Как вы думаете: почему? Дети. Ты, очень тепло одета. Тебе жарко. Тебе неудобно ходить. Надо одеваться по погоде. Куталка. Научите меня, пожалуйста, как нужно одеваться правильно. **Дидактическая игра «Одень куклу на прогулку».** Дети на магнитной доске «одевают» кукол (мальчика и девочку) Одежда двух вариантов - зимняя и летняя. **Куталка.** Спасибо ребята. Теперь я знаю, как надо одеваться, чтобы не болеть. Воспитатель. Да, Куталка, одевайся по погоде и не болей.А теперь выполним вместе советы Айболита при простуде: Сложи ладошки и потри их друг о друга.

Указательными пальцами, толкающими и нажимающими движениями, помассируй нос в области ноздрей.

Уколи указательным и большим пальцем, как «клешнёй» перегородку носа (10 раз)

Уколи ноготком указательного пальца точку под носом (10 раз)

Постучи зубами друг о друга и проглоти накопившуюся слюну.

Средними пальцами надави на ушные козелки (10 раз)

Одной или двумя руками помассируй шею. **Воспитатель**. Что ж, мы с вами пойдем дальше. Не забудьте: наступаем только на белые следы! (звучит музыка)

Мы пришли с вами во дворец «Микробия». Здесь все окна плотно закрыты, свет и воздух совсем не проникают, поэтому здесь тучи микробов, так как этот дворец, никогда не проветривается. Здесь все чихают и кашляют друг на друга. Что же нам делать, как уберечь себя от микробов? Что же нужно сделать? **Дети**. Микробы боятся свежего воздуха. Открыть все окна. Надеть защитные маски.  **Игра «Микробы»** Дети делятся на две команды. Одна команда «Чихуны», другая- «Заражающиеся». Команды расходятся в разные стороны.

Команда «Чихунов» говорит «Ап-чхи!» и бросает в противоположную команду ватные комочки. Другая команда старается увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры и начинает «чихать».

**(Под музыку идут дальше)**

**Воспитатель.** Ребята, что это за дерево? Что это на нем растет?

**Дети.** Зубные щетки. Мыло. Расчески. Полотенце.

**Воспитатель**. Для чего нужны все эти предметы?

**Воспитатель.** Когда нужно мыть руки?

**Дети.** Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки. **Воспитатель.** Для чего нужно полотенце?

**Дети.** Чтобы вытирать руки после мытья.

**Воспитатель.** Для чего нужна расческа?

**Дети.** Чтобы расчесывать волосы.

**Воспитатель.** Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

**Дети.** Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми.

**Воспитатель.** А кто вспомнит «грязнуль» из сказок?

И они побежали лесочком, поскакали по пням и по кочкам, А бедная баба одна и плачет, и плачет она.

Села бы баба за стол, да стол за ворота ушёл,

Сварила бы баба щи, да кастрюлю иди, поищи! **Вопрос:** где же посуда? Мебель? Почему убежала? Как имя бабы? (Федора) Что такое? Что случилось? Отчего же всё кругом,

Завертелось, закружилось и помчалось колесом?

Утюги за сапогами, сапоги за пирогами, Всё вертится и кружится и несётся кувырком. (Мойдодыр) Воспитатель: Наши силы укрепляет питание. Что должны получать дети и взрослые, чтобы организм был сильным и здоровым. (Витамины) А в каких продуктах имеется больше всего витаминов? (Во фруктах и овощах) Воспитатель: Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов. Все они помогают нам уберечься от злых чар Феи Простуды. Поэтому сейчас мы приготовим с вами вкусный и полезный «фруктовый шашлычок» **Приготовление «фруктового шашлычка».** Дети и воспитатель готовят «фруктовый шашлычок»: нанизывают кусочки фруктов на шпажки.(Под музыку идут дальше)Воспитатель: Ребята, смотрите, показался дворец Феи Простуды и чтобы её победить, нужно правильно ответить на вопросы:Отчего болят зубы? (от сладкого)Что нужно делать, чтобы не заболеть? (заниматься спортом, закаляться, есть витамины)Как бороться с микробами? (мыть руки, проветривание помещений, закрывать нос платком)Как нужно закаляться? (ходить по ребристой доске, полоскать горло и т. д.)Кто живет в мороженом, в ледяной луже, в мокрых сапогах, в сквозняке? (Фея Простуда)Воспитатель: Молодцы ребята, я думаю, что мы должны болеть меньше ипостараться не попасть в опасное Королевство Феи Простуды, потому что мы знаем, как уберечь себя от нее. ***Заключительная часть.*****Воспитатель:**Нам пора возвращаться. Закрыли глазки. Раз, два, три повернись.

Снова в группе очутись.

- Вам понравилось наше путешествие? (ответы).

-Кого же мы с вами встретили? (ответы детей).

Я хочу, чтобы вы соблюдали все правила и никогда не болели.

Я желаю вам крепкого здоровья! **Воспитатель:** Дети, я вам желаю чаще улыбаться,

По пустякам не огорчаться.

Всегда иметь весёлый вид,

Вовек не знать, что где болит!