**Конспект НООД** **по ознакомлению с окружающим миром на тему\_ Человек и здоровье**

**(старшая группа).**

Цели: рассказать, как устроено тело **человека; р**ассказать о профилактике заболеваний; воспитывать бережное отношение к своему **здоровью и здоровью окружающих; д**овести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур; сформировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма.

## Ход НООД.

Когда **человек рождается**, то его тело очень маленькое. Постепенно **человек** растет и растет его тело. С возрастом тело меняется, меняется его цвет, упругость кожи, появляются морщины. Но какими бы разными не были люди по цвету глаз, волос, кожи, по возрасту все люди похожи своим телосложением.

Давайте мы с вами перечислим все части тела, которые есть у **человека**, но не просто так, а с помощью загадок. Я вам загадываю загадку, а отгадку вы не называете, а показываете на себе.

Загадки:

1. Ей окрестность вся видна, сидит на шее *(голова)*

2. Бегут по дорожке детские… *(ножки)*

3. Бабушка ругает внука: - Почему не вымыл *(руки)*

4. Съел еду я всю и вот мой наполнился *(живот)*

5. Спотыкнулся через Генку и ушиб себе *(коленку)*

6. Моя бабушка больна, у неё болит *(спина)*

7. На руке сидят мальчики очень дружные *(пальчики)*

8. На прогулке не забудь закрывать от ветра *(грудь)*

9. Я верчу ей как умею голова сидит на *(шее)*

10. Ничего чтоб не болело, закаляйте ваше *(тело)*

- А теперь давайте посмотрим, как ваше тело умеет двигаться. Вставайте в круг, мы сделаем небольшую разминку.

Живут мальчики - веселые пальчики *(шевелят пальчиками).*

Озорные ножки ходят по дорожке *(топают ножками),*

Шея крутит головою, повторяй скорей за мною *(вращают головой),*

Вправо, влево оборотик, покажи скорей животик *(показывают),*

Наше тело потянулось и вперед слегка нагнулось *(наклоняются вперед),*

Как березонька стройна, стала ровная спина *(подтягиваются).*

А теперь все потянулись и друг другу улыбнулись *(потягиваются и улыбаются).*

Молодцы! Садитесь на свои места.

Чтобы наше тело было **здоровым** мы должны соблюдать очень важные правила:

1. Гигиена – это когда **человек** следит за чистотой своего лица, рук, тела, зубов.

- Скажите, ребята, какие предметы нам помогают в соблюдении гигиены? Будем называть по одному, например: мыло… и дальше ответы детей *(шампунь, полотенце, зубная щетка, зубная паста, мочалка, гель для душа)*

Молодцы!

2. Утренняя гимнастика и физкультура, закаливание.

- Поднимите руки, кто по утрам делает гимнастику. Молодцы, гимнастика нам нужна для того чтобы, быть **здоровыми** и физически сильными, а еще каждый обязательно должен заниматься физкультурой и закаляться, для того чтобы меньше болеть и укреплять свое тело.

Давайте мы сейчас с вами проведем веселую гимнастику

Мы на плечи руки ставим

Начинаем их вращать,

Так осанку мы исправим

Раз, два, три, четыре, пять.

Руки ставим перед грудью

В стороны разводим

Мы зарядку делать будем

При любой погоде.

Руку правую поднимем,

А другую вниз опустим,

Мы меняем их местами

Плавно двигаем руками.

А теперь давайте вместе.

Пошагаем мы на месте

3. Соблюдать режим дня. Режим дня это когда **человек** делает все свои основные дела в определенное время. Вспомните, с чего начинается и как проходит ваш день.

- Из ваших рассказов можно выделить основные моменты вашего распорядка дня: подъем, завтрак, обед, сон, ужин, приготовление ко сну. Сон.

Режим есть не только в жизни **человека**. Режим есть в природе: смена времен года (зима, весна, лето, осень, смена дня и ночи.

Зажигайте лампы, свечи к нам подкрался темный *(вечер).*

Вот сомкнуло солнце очи - наступило царство *(ночи).*

Убежало солнце прочь, спать ложись: настала *(ночь).*

Слышим птиц мы дребедень: «ночь прошла, встречайте *(день).*

Утром смотрит нам в оконце и лучом щекочет *(солнце).*

Ночь темна, темна, темна – в тучах спряталась *(луна).*

Режим дня есть и у животных. Утром они просыпаются, так же как и вы, а ночью спят. Режим дня есть и у растений. Понаблюдайте за растениями. Утром они раскрывают свои удивительные бутончики, а вечером готовятся ко сну и закрывают лепестки до следующего дня. Во всем есть свой порядок, режим. А теперь представьте, если бы режима не было. Среди лета шел бы снег ни с того ни с сего, деревья бы не знали, что им делать, солнце с луной забыли бы про очередь и выходили когда кому вздумается, бедные сверчки и ночные мотыльки не знали что им делать петь песни или ложиться спать, а зимой неожиданно приходила бы весна и будила мишку - лежебоку, какая бы тогда началась неразбериха.

- Надеюсь, вы поняли, что режим очень важен не только для природы, но и для всего вашего организма. Приучайтесь вставать в одно и тоже время, принимать завтрак, обед ужин, готовиться ко сну и ложиться спать. Если ты приучишься так поступать, организм отблагодарит тебя **здоровьем**, а если нет, то в твоем организме, как и в природе, начнется путаница и неразбериха. Глазки захотят спать, а желудок скажет *«Хочу есть»*. Кому из них важнее угодить? Важно и тому и другому, но каждому в свое время.

Помните, правильный режим дня сделает твой организм **здоровым и крепким**.

Мы сегодня с вами познакомились с основными правилами **здорового** образа жизни, и если вы их будете соблюдать, то обязательно вырастете **здоровыми**, крепкими и сильными на радость ваши мамам и папам. Будьте **здоровы**!