**НОД для старшей группы «Я — Человек. Линия жизни»**

Цель: воспитание основ культуры здоровья детей.

Задачи:

1. Формировать представление детей о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни; вызвать желание научиться заботиться о своём здоровье, беречь его.

2. Познакомить детей с линией жизни человека. Используя генетический и функциональный подходы, показать смену поколений человека (замену одной системы другой) через введение пятиэкранного системного оператора.

3. Способствовать пониманию своего «Я», при этом укрепляя уважительные и дружественные отношения в коллективе сверстников; развивать основы социального взаимодействия между мальчиками и девочками.

4. Упражнять детей в хоровых и индивидуальных ответах на вопросы взрослого, побуждать к умению рассуждать и делать выводы; активизировать словарь детей: линия жизни, плод, зародыш, младенец, пожилой человек, здоровье, части тела.

5. Вызвать эмоциональный отклик на музыку, двигательные игры, релаксацию.

Ход НОД:

1. Вводная часть

Вед: - Ребята, давайте поздороваемся с нашими гостями. Давайте покажем, как мы ещё по-другому умеем здороваться.

Упражнение «Здравствуй» (Музыка № 1)

Под музыку дети ходят по залу, на остановку музыки находят себе пару и говорят:

«Здравствуй, здравствуй, милый друг! (здороваются за руку) .

Посмотри-ка ты вокруг (разводят руки в стороны) .

Здравствуй, здравствуй, улыбнись (здороваются, улыбаются) .

И друг другу поклонись! » (поклон) .

В: - Молодцы! Подойдите, пожалуйста, ко мне, встаньте в круг.

- Ребята, а для чего люди здороваются? (Варианты детей) .

- Да, вы всё правильно говорите, но вслушайтесь в слово «здравствуйте». Когда мы его произносим, то мы желаем человеку здравия, т. е. быть здоровым. Послушайте про это небольшое стихотворение, его приготовила для вас Алина.

«Здравствуй, ты скажешь человеку.

Здравствуй, улыбнётся он в ответ,

И, наверно, не пойдёт в аптеку,

И здоровым будет много-много лет».

В: - Не забывайте говорить это удивительное русское слово, потому что от этого слова поднимается настроение, ведь мы не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья.

2 часть

Игра «Волшебное зеркало»

В: - Итак, слово «здравствуй» волшебное. А я принесла вам ещё волшебную коробочку. В ней находится самое дорогое, что есть на свете. Как вы думаете, что это может быть? (Рассуждения детей) .

В: - Не будем гадать, посмотрим (прохожу по кругу, показываю коробочку, внутри которой зеркало) .

- Подумайте, что же самое дорогое на свете вы там увидели? (Варианты детей) .

- Каждый увидел себя. Значит самое дорогое на свете - Я сам. И каждый человек должен научиться любить себя, но при этом не забывать любить своих родных, близких, уважать друзей, окружающих людей, беречь природу. Но есть ещё что-то у человека, чего не купишь в магазине ни за какие деньги. Может вы знаете?

В:- Самое дорогое у каждого из нас – это здоровье. И если вы себя любите, то каждый ну просто обязан научиться заботиться о своём здоровье, беречь его. А вы хотите этому научиться? Начнём прямо сейчас? Тогда слушайте…

Работа с «Системным Оператором»

В: - Я хочу вам рассказать историю про одного человека. А поможет нам Волшебный экран. Присаживайтесь. Слушайте и в нужный момент мне помогайте. Только уговор: «Хором не кричать, будем руку поднимать».

В: - Жил-был человечек, вот такой (показываю схему, ему 5 лет, он дошкольник, как и вы. - Кто это мог быть? - Да, не совсем понятно. (Девочка, мальчик) .

- Вот ещё одна схема. Посмотрите внимательно, кто себя узнаёт, встаньте. (Внесла схему девочки) .

- Мальчики, расскажите, какие у нас девочки? (Нежные, ласковые и т. д.)

- Что вы любите делать? (Танцевать, играть в куклы и т. д.)

В: - Вот ещё одна схема. Встаньте, пожалуйста, кто себя в ней узнал? Как вы догадались?

- Девочки, расскажите, какие у нас мальчики? (Сильные, смелые и т. п.) .

- А что же любят делать у нас мальчики (Спортом заниматься, играть в машины) .

В: - Покажите, что вы умеете делать. Но будьте внимательны, слушайте, для кого зазвучит музыка.

Динамическая пауза: «Мальчики – Девочки»(Музыка №2, 4)

В: - Да, у нас, мальчиков и девочек, много общего, но в то же время, мы и разные. Но всех нас можно назвать одним словом – Человек (показываю схему на «СО», экран №1).

- А теперь скажите, частью какого мира является человек?

- Он относится к живой или неживой природе? (к живой) .

- Значит он, что умеет делать как и всё живое в этом мире? (расти, питаться) .

- А самое главное, что его отличает от многих других живых существ, человек умеет… (думать) .

В: - Попробуйте, отгадайте загадку, т. е. задачку-думалку:

1). Чего больше, глаз или ушей у человека (поравну) .

2). Чего меньше, ног с руками или ушей у человека? (ушей) .

3). Чего у него и у вас больше, чем по два? (пальцы, волосы, зубы) .

В: - Но в нашей истории это будет мальчик Петя (убираю схему, ставлю картинку).

- Сколько ему лет? - Кто он? (дошкольник). Из чего состоит тело человека? Этим как раз похожи мальчики и девочки. (Вношу схему, экран №2)

- Повторяйте за мной и показывайте то, о чём будем говорить.

Игра «Моё тело»

Головушка-соловушка (гладят голову)

Лобик-бобик (выставляют как бычки)

И т. д. (см:. программа М. Л. Лазарева «Здравствуй»)

В: - Вот мы и выяснили, из чего состоит тело человека.

Экран №3.

В: - Давайте дальше погуляем по нашему экрану. Скажите, частью чего является сам человек, в данном случае мальчик Петя?

- А где сейчас каждый из вас находится?

- Можно сказать, что каждый – это часть всей группы?

- А где ещё живёт наш объект – человек? (в семье, в доме, на планете Земля) .(Вношу схемы) .

- Кто его друзья? (дети, родители, воспитатели, природа, дом, животные) .

- Хорошо, что у человека есть родители, друзья? Что в этом хорошего? (варианты) .

Экран №4.

В: - А раньше каким был Петя, дошкольник, 5-ти лет, как и вы? (Малыш) .

- А ещё раньше как его называли, когда он только родился?

(Младенец, грудничок, лялька). (Выставить картинки.)

В: - Да, он был совсем маленьким, он, как и вы ничего не помнит, его тогда называли младенец, грудничок.

- Какие части тела у него были? (Те же) .

Экран №5, картинка.

- Чем же они отличались от тех, что у вас сейчас? (Маленькие) .

- Младенец умел бегать как вы, разговаривать, кушать сам? (Нет) .

- Что же получается, что- то я не пойму: он такой же как вы, только маленький, а ничего не умеет? Почему? (Варианты детей) .

В: - Правильно, дети, все части тела у него, как и у вас, только маленькие, слабенькие, хрупкие и ничего ещё не умеют делать.

(Экран № 5, схема) .

- Как же ему тогда быть, сам- то он ничего ещё не умеет?

В: - Всё верно, с ним всегда была мама. Экран №6, картина. Она о нём заботилась, оберегала, кормила, играла с ним, и вся семья, безусловно, помогала маме.

В: - А хотите вам секрет раскрою? (выставляю картинку зародыша – Экран №4) .

- Кто знает, что это такое?

- Это, дети, человечек. Только он совсем маленький, он ещё не родился – это зародыш. А как вы думаете, где он живёт? (В животе у мамы) .

- Т. е. жизнь человека началась ещё в животике у мамы (экран №6, картинка) .

Малыш там рос, развивался, всё слышал, чувствовал.

Экран №7. В: - Это всё было раньше, в прошлом. Давайте заглянем в будущее. Как изменится наш объект – человечек.

В: - Что произойдёт с ним, и с вами тоже, когда вы подрастёте? (Он пойдёт в школу, будет учиться) .

- Как его будут называть (Школьником). (Экран№7, картинка) .

- Если человек уже не ребёнок, но ещё и не взрослый, его называют подросток

- А дальше? (Он поступит в институт, техникум, получит профессию) .

- А кем вы хотите стать?

- Что дальше произойдёт? (Станет взрослым, женится, будут у него дети) .

- А потом? (Состарится) .

В: - Посмотрите, какая длинная получилась цепочка: зародыш- младенец- малыш-дошкольник- школьник или подросток- взрослый- старик или пожилой человек. Эту цепочку называют Линией Жизни Человека.

Физпауза «Линия жизни человека»

В: - Давайте попробуем показать в движении развитие человека от рождения до старости.

«Легли на ковёр в позу эмбриона – вы у мамы в животике, вам очень хорошо и уютно. Вот вы родились – сели на корточки, прижмите голову к коленям - вы ещё совсем малышки. Мама за вами ухаживает, кормит вас – вы растёте всё выше и выше с каждым годом. Вот вы подросли, распрямились, стали подростком. А потом ещё выше и выше, потянулись на носочках – вы уже взрослый. Прошли годы, вы состарились, сгорбились, стало тяжело ходить. Спасибо! Садитесь. Но вы не расстраивайтесь. Стариков любят их дети, внуки и заботятся о них.

В: - Это линия жизни мальчиков, у девочек такая же. Попробуем построить линию жизни для них.

Игра «Змея»

Девочкам раздаю карточки (зародыш, младенец, малыш, дошкольник, школьница, взрослая, старушка). Даю сигнал: «Змея, стройся по порядку! » (Мальчики проверяют) .

3 часть

В: - И самое важное, что я хочу вам сказать. Вы хотели бы прожить такую длинную жизнь?

- А что для этого нужно, самое главное, как вы думаете? (Варианты детей) .

Обобщение: - Чтобы у каждого из вас была вот такая длинная линия жизни, нужно любить себя, родителей, близких людей, друзей, природу, и самое главное научиться беречь своё здоровье, заботиться о нём уже сейчас.

- А сейчас сюрприз…

В: - Как правильно заботиться о здоровье, нам поможет в этом «Цветок здоровья», который вырос в нашей группе. Но до него надо ещё добраться и выполнить ряд заданий полезных для здоровья. Согласны? Начинаем!

Игра «Полоса препятствий»

1. -Занять места в летательных аппаратах. - В путь! Полетели! (летают в разных направлениях) .

- На посадку! (приземлились) .

- И помните: движение - это жизнь!

2. - Восстановим дыхание! «Чтоб здоровье улучшать, надо носиком дышать».

Вдохнули глубоко носом, выдохнули через рот, ещё раз вдохнули - выдохнули.

3. - «По больницам не ходите - жизнь активную ведите».

«Для здоровья всем важна физкультура для ума».

Упражнения «Кулак-ребро-ладонь», «Колечки»

4. - «На животных посмотри и движенье повтори.

Научат многому они, а ты здоровье береги».

Игра со схемами «Угадай животное»

- Силе можно научиться у … (медведя)

- Скорости можно научиться у… (зайца)

- Выносливости можно научиться у … (лошади)

- Гибкости можно научиться у (кошки)

В: - Молодцы! Всё верно!

5.– А сейчас мы отдохнём, расслабимся, это очень важно для здоровья.

Дети ложатся на ковёр, устраиваются удобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка (Музыка № 5) .

В: - «Ложитесь удобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать… »

1. Релаксационное упражнение «Облака»

2. Йога – упражнение «Фараон»

В: - Потихоньку сели в позу фараона, спина прямая, глаза закрыты, слушаем красивую музыку и рисуем в голове прекрасные образы: мама, папа, солнце, свежий ветерок, зеленая трава, аромат цветов… (В это время открыть цветок) .

4 часть

В: - Откройте глаза. Смотрите! Вот он цветок Здоровья. Подойдите сюда.

Давайте откроем его сердцевинку. Прямо как сердце у нас. Что вы видите? («Я»). Можно сказать, что каждый из вас – это цветок жизни. И от того, как будет расти это цветок, зависит во многом от каждого из вас. И на следующих уроках он откроет нам секреты, как беречь здоровье, укреплять его. А сегодня мы раскрыли его первый лепесточек - «Линия Жизни Человека».

В: - А сейчас давайте порадуем свой организм витаминами. Что это может быть? Давайте посмотрим, что приготовил для нас Цветок Здоровья. (На столе - фрукты). (Музыка №6) .

Дети угощаются фруктами. После угощения в беседе вспомнить, что полезного для здоровья мы уже сделали сегодня на нашем уроке.