МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

 УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №115»

Конспект НОД «Быть здоровым – здорово!»

для детей среднего дошкольного возраста

 Составила: Воспитатель высшей квалификационной категории

Галимьянова Ольга Валерьевна

 (Открытое занятие для педагогов города Кургана

 [по теме «Формирование здорового образа жизни»](http://782244gmailcom.pechkintrack.ru/clicks.php?q=be328f88af6e91b151d8a4969a7ef91e&e=839e7be422fc34fac7aecd748fda5d74&u=330020))

г. Курган, 2018

Конспект НОД «Быть здоровым – здорово!»

для детей среднего дошкольного возраста

**Интеграция образовательных областей.**

 «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно – эстетическое», «Физическое развитие».

**Цель.**

Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Задачи.**

1. Закрепить и расширить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Познакомить с витаминами А, В, С, D. Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, находить решение в предложенных ситуациях.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Методы и приемы.**

Сюрпризный момент, наглядно-мотивационный; словесные: наводящие вопросы, речевой образец; личностно-ориентированный подход, игровые приёмы, дыхательные и двигательные упражнения, исследовательские действия.

**Предварительная работа.**

1. Беседа   с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.

2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»

3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.), «Вредные советы» (Б.Заходер).

4.Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.

5. Выполнение дыхательных упражнений.

**Словарная работа.**

Личная гигиена, витамины, А, В, С, Д, , полезные продукты, здоровый образ жизни
**Оборудование.**

Игрушка «Лосяш», модель Солнца, карточки со стихами, копилка здоровья, корзина с продуктами питания ( морковка, пепси-кола, чипсы, лимон, орех, сыр, яйцо, помидор, лук, хлеб),салфетка, 2 пустых корзинки с красным и зеленым кружочками.

**Ход образовательной деятельности**

Дети свободно располагаются в группе, встречают гостей

**Воспитатель.** Ребята, вас ждет много интересного и много игр. Вы все сегодня такие красивые, здоровые. Я думаю, что у вас все получится, вы будете внимательными и активными.

 А чтобы все слышать, подойдите ко мне, встанем в круг.

Дети встают в круг

Послушайте, я скажу слово «здоровье»? Может кто-то знает, на какое слово оно похоже? Здоровье…

 Слово здоровье похоже на слово здра..вствуй. Ребята, когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья!

Давайте поздороваемся пальчиками:

(ладошка смотрит на ладошку)

- Здравствуй небо голубое!

- Здравствуй солнце золотое!

-Здравствуй маленький дубок!

-Здравствуй вольный ветерок!

- Мы живем в одном краю

- Я вас всех приветствую!

Молодцы!

Пока ваши родители на работе, мы с вами отправимся к необычному солнышку,

к солнышку-здоровью.

*(в приемной плачет гном с игрушкой Лосяш-грустные)*

- Ой, кто это плачет?»
 «Где же он спрятался? Давайте его найдем!»

Дети расходятся по группе, ищут

 Кто же это? С кем он пришел?- находят – здороваются.

Гномик. Здоровается с детьми.

 *(воспитатель незаметно от детей ставит солнышко на стол, возвращается к детям)*
**Воспитатель.**

Гномик заходи к нам в группу, у нас хорошо!

Ребята, почему Гномик, грустный? Почему, Лиза, как ты думаешь?...(..)

Может быть, вы правы, ребята.
Гномик: Я и мой любимый друг Лосяш наверно заболели. С нами что-то случилось, что-то без сил и кажется, что мы потеряли свое здоровье и не знаем, где его найти. Вы вижу все такие красивые, здоровые и щечки розовые, наверное, секрет какой-то знаете?

Поделитесь со мной своим секретом.
**Воспитатель.**

 Поделимся, мы как раз собирались в гости к кому, дети? (солнышку-здоровью) Верно.

Оно откроет нам маленький секрет.

Не будем терять время – идем.

Дети присаживаются на стульчики на ковер

 Вот оно Солнышко!

Присядем на стульчики правильно, удобно, спинку выпрямим.

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков.

Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

И у каждого лучика есть свое название, хотите узнать какое? (..).

Тогда давайте поиграем в игру, которая называется *« Правильно, правильно, совершенно верно».*

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите.

Вы поняли? Какие слова говорим все вместе? (..) Начинаем *(карточки со стихами).*

1.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

2. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

3.Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

4.От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

5.Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

Молодцы!

А вы знаете, как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять?   ( ..)     - это все **Личная гигиена.**

Именно так называется наш первый лучик здоровья.





*Открываем 1-ый лучик солнышка – здоровья.*

Чтобы быть здоровым нужно соблюдать **личную гигиену.**

Гномик: Я понял, чтобы снова стать здоровым надо позаботиться о гигиене!

 А как – бы мне не забыть про гигиену…у солнышка есть и лучик для нас..куда бы его положить..

**Воспитатель**: Гномик, у нас есть в группе копилка здоровья, воспользуйся ей….

Дети стоят свободно на ковре

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Встанем, попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот.

Что происходит? (..)

Дышать не можете?

А чем мы дышим? (..)

Что вдыхаем? (..)

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

А где еще можно подышать свежим воздухом? ( *в лесу, на даче, в деревне,..)*



2-й лучик нашего солнышка здоровья – **это Свежий воздух.**

*Открывается 2-й лучик.*

Гномик, а ребята знают специальные упражнения на дыхание. Верно? (..)

 Давайте все вместе подышим?!

*1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя*

*Наклон вперед - выдох через рот, руки опустить.*

*2. Вдох через нос*

*Выдох через рот на полуприсяде.*

*3. Упражнение «Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».*

Гномик: Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Дети присаживаются на стульчики на ковер

**Воспитатель:** Присядем. Посмотрим, что же на третьем лучике.

*Открывается 3-й лучик солнышка здоровья* **Витаминная еда.**



Что означает эта картинка? (..)

Должна быть еда наша  разнообразной.
 По цвету - зеленой, и желтой, и красной...
 В различных продуктах - от рыб до малины,

Для жизни важнейшие есть витамины.
Зовутся они: А; В; С и Д.

Если вы будете мало принимать витаминов, то, что будет?

 (Плохо расти, не будете бегать, прыгать, играть, потому, что просто не будет сил. И будут прилипать разные болезни и с ними будет трудно бороться).

Как вы думаете, где можно взять витамины? (..)

А еще где могут быть витамины? (..)

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

*(корзинка с продуктами питания закрыта салфеткой, 2 пустых корзинки с красным и зеленым кружочками - открывается).*

 Посмотрите в корзинке много разных продуктов, назовите их (морковка, пепси-кола, чипсы, лимон, орех, сыр, яйцо, помидор, лук, хлеб). А вот корзинка с зеленым кружочком (разрешающий цвет) мы поместим в нее те продукты, которые полезно употреблять (кушать) для нашего здоровья, а в корзинку с красным кружочком - не полезные продукты.

Дети поочередно раскладывают овощи, фрукты со стульчиков

Как вы думаете, что можно положить в эту корзинку (с зеленым кругом)? Алеша?..
- Алеша, правильно положил **лимон**, он полезен в нем много **витамина С.**

Витамин С от гриппа и простуды.

 Можно съесть и лимон,
 Хоть и очень кислый он.

- Верно, еще сюда можно положить  **апельсин, витамин содержит С**

От простуды и ангины
 Помогают апельсины.

**- лук** -**Витамин С** защищают организм от различных болезней.
**- Землянику** ты сорвешь-
В ягодке **Витамин «С»** найдешь.
- Сонечка хочет положить **морковку** – в ней много **витамина А**- это витамин роста.

Он поможет вам расти, а также сохранить зрение.
- **витамин А** находится в **помидорах** - важно для зрения.

- я**йцо** содержит **витамин D**- он важен для роста
- сыр, содержит **витамин D**- он важен для косточек

**- орех** в нем **Витамин В** для сердца.

 Они очень важны для работы головного мозга и всего организма.

**- хлеб -**есть **витамин В** он полезен для нашего сердца, чтоб оно хорошо работало.

 Черный хлеб полезен нам-
 И не только по утрам.
**Воспитатель** – Молодцы, ребята, посмотрите, полная корзинка полезных продуктов!

- А чтоб сильным быть, ловким, здоровым, веселым не стоит есть **чипсы и пить Кока-Колу.** Как вы думаете, что можно положить в корзинку (с красным кругом)? Верно.

Гном: Значит, чтобы быть здоровым нужно кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

**Воспитатель.**

Именно так,

Никогда не унываю

И улыбка на лице!

Потому что принимаю

Витамины А, В, С и Д

Гном: В копилке уже 3 луча. А сил не прибавилось?

**Воспитатель**. Ребята, а от чего появляется сила, как вы думаете?

*(делать зарядку, заниматься спортом – выполнять физические упражнения;*

*делать массаж).*

Давайте мы сейчас покажем, как мы умеем делать зарядку.

Дети выходят на середину группы свободно

 Мы веселые ребята, (шагаем)

 Спортом занимаемся.

 С болезнями не знаемся.

 Раз-два, раз-два! (руки в стороны, к плечам)

 Много силы есть у нас!

 Мы наклонимся сейчас, (наклоны)

 Раз-два, раз-два!

 Полюбуйтесь-ка на нас!

*(Гном замечает орехи)*

Мы любим делать массаж с орехами!

 Волшебные точки детям известны
 Массаж будем делать.

 Нам это полезно.

*(предлагаются орехи и гостям)*

1. пальчиками перебираем орех
2. катаем между ладошек
3. по груди катаем

Гном. Понятно, сила укрепляет здоровье человека, нужно делать зарядку, заниматься спортом. Нам уже становится лучше!

**Воспитатель.** И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется **Физические упражнения.**



*Открывается лучик*.

Здорово, весело придумали, даже настроение улучшилось!

Дети организуют круг  в середине группы

Гномик задумчиво спрашивает детей

- Какое у тебя настроение, Настя? И других детей

(*Хорошее, веселое, улыбчивое, задорное, доброе, благополучное, воодушевленное,*

*жизнерадостное).*

 Гном. Значит, когда человек болеет, он мало улыбается, у него плохое настроение, вот еще причина, почему Лосяш грустный.

**Воспитатель.** Да!

**Хорошее настроение** – вот название последнего, пятого лучика

*Открывается 5-й лучик.*



Дети свободно стоят около взрослых

**Воспитатель.** Ребята, понравилось вам солнышко здоровья?(..)

 *(Гном обращает внимание на солнышко)*

Гном:   И мне с Лосяшем понравилось.

Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его:

**1**-й лучик**:**надо не забывать мыть руки - позаботится о гигиене

**2**-й лучик:   гулять на свежем воздухе

**3**-й лучик:   кушать витаминную еду

**4**-й лучик:   делать каждый день зарядку – заниматься спортом

 **5**-й лучик:   и быть в хорошем настроении

*(Гном незаметно Лосяша переворачивает)*

 Посмотрите, Лосяш улыбается, он радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье.

Вот совсем другое дело! Быть здоровым – здорово!

**Воспитатель**. Ребята, как вы считаете, смогли мы помочь Гному с Лосяшем?(…)

За что вы, можете себя похвалить? (…)

 Мы все очень рады, что мы сумели вам помочь.

**Гном.** Да, конечно, спасибо, ребята.

Мы теперь расскажем эту хорошую новость всем Смешарикам.

 До свидания! Будьте здоровы и не болейте!

*(Гном с Лосяшем уходят)*

 **Воспитатель.** Спасибо! Ребята!

Если и вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы.

Вы такие умные, активные, добрые и у меня для вас… витамины!

 И для наших гостей тоже!

*(угощают витаминами гостей, прощаются)*

Ребята, пойдем к нашим ребяткам и угостим всех.