

Конспект НОД «Где прячется здоровье?»

Средняя группа.

Декабрь 2020 год.

Задачи:

- развивать познавательные процессы и мыслительную активность;
- формировать представления дошкольников о значении занятий физкультурой;
- закреплять знания о пользе витаминов для жизни и здоровья человека;
- расширить представление детей о важности гигиенических процедур;
- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности;
- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Ход НОД.

Инструктор. Ребята, давайте скажем друг другу слово: «Здравствуй!». Вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья. Потому что «здравствуйте» - это значит пожелание здоровья. А что значит - быть здоровым? (Когда не болеешь, когда хорошее настроение, хочется играть, веселиться.)

Наше здоровье дороже всего на свете. Сегодня мы с вами будем учиться беречь свое здоровье. А поможет нам в этом – солнышко. Пойдем к нему в гости? (Подходят к мольберту, на котором находится солнышко без лучиков).

Вот оно солнышко, только лучиков у него нет. Мы с вами сами сделаем ему лучики. Каждый лучик будет отвечать за то, что является важным для нашего здоровья. Итак, первый лучик отвечает за здоровое питание. (Крепим лучик.) Зачем человеку еда? (Продукты питания помогают человеку расти, придают сил, бодрости).

Дети читают стихи:

1.Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьет!

2.Очень важен спозаранку
Есть на завтраки овсянку!

3.Черный хлеб полезен нам,
По утрам и вечерам!

4.От простуды и ангины,
Помогают апельсины,

5.Ну, а лучше есть лимон,
Даже если кислый он!

Инструктор. Мне кажется, что солнышко нас снова зовет к себе.
(Дети подходят к солнышку.) Отгадайте загадку.

«От болезней и ангины нам помогут ... (витамины)». (Крепим еще один лучик.)

Презентация «Витамины».

Инструктор. Давайте снова подойдем к солнышку... (Крепим лучик.) А с этим лучиком нашего здоровья вы хорошо знакомы. Этот лучик отвечает за наши движения и занятия физкультурой, т.к. это очень важно.

Чтобы укрепить здоровье проведем зарядку!
Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна!
От лени и болезней,
Спасает нас она!

Повторяйте движения вместе со мной. (Дети под чтение стихотворения выполняют упражнения.)

Мы весёлые ребята! Мы ребята дошколята!
Спортом занимаемся, с болезнями не знаем!
Раз-два, два-раз! Много силы есть у нас!
Мы наклонимся сейчас. Полюбуйтесь-ка на нас!
Раз-два- не зевай. Вместе с нами приседай!
Раз – прыжок! Два – прыжок! Прыгай весело дружок!

Инструктор. Следующий лучик нашего здоровья – гигиена. (Крепим.)
Ведь недаром говорят: «Чистота – залог здоровья!»
Чтобы успешно бороться с микробами и грязью, нам нужны помощники.

Игра «Мои помощники».

(Дети выбирают из набора предметов те, которые нужны для гигиены и опрятности.)

Игра «Закончи предложение».

- Умываться по утрам (*полезно*).
- Тереть глаза грязными руками (*вредно*).
- Пользоваться мылом, когда моете руки (*полезно*).
- Есть грязными руками (*вредно*).
- Не расчёсывать волосы (*вредно*).
- Есть немытые фрукты и овощи (*вредно*).
- Чистить зубы 2 раза в день (*полезно*).

Инструктор. Теперь мы крепим еще один лучик. Посмотрите, какое красивое солнышко у нас получилось!

Пальчиковая гимнастика «Солнышко».

(Дети выполняют задания: сгибают и разгибают пальчики.)

Солнышко просыпается (утро),

Лучики расправляет (день),

Лучики собирает (вечер),

И засыпает (ночь).

Инструктор. А наш последний лучик отвечает за хорошее настроение!

На этом лучике вам пожелание от солнышка:

«Нам здоровья не купить,

За ним нужно всем следить.

Лучше с ранних лет начать,

Ни минуты не терять!»

Здоровья вам!

А сейчас танцевальная разминка «Солнышко лучистое»!

Инструктор. На этом наша встреча подошла к концу. До свидания!