

*Степанова Наталья Анатольевна
Каптуганова Оксана Валерьевна
Воспитатели
МБДОУ Детский сад №16*

Приобщение детей к здоровому образу жизни. Конспект НОД в средней группе «Важно быть здоровым!»

Цель: Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Обучающие:

– учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь

2. Развивающие:

– развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц;

– закреплять знания детей о предметах личной гигиены: расчёска, мыло, полотенце, зубная щётка, мочалка, носовой платок и навыках их использования;

– закреплять приемы рисования фломастерами.

3. Воспитательные:

– воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Материал и оборудование:

Чудесный мешочек с предметами личной гигиены, корзина с муляжами продуктов питания, ржаной хлеб, воздушные

шары и фломастеры на каждого ребёнка, презентация, мультимедиа.

Интеграция областей: «Познание», «Физическая культура», «Развитие речи», «Художественное творчество».

Предварительная работа:

Беседы о здоровье;

Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр»;

Рассматривание иллюстраций произведения К. Чуковского;

Чтение потешек, стихотворений;

Дидактические игры «Умывайся правильно», «Полезно – вредно».

Сюжетно-ролевая игра «Дочки-матери»; «Магазин».

Ход деятельности: Дети стоят в кругу.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Давайте дружно скажем эту пословицу.

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается. А что нужно делать, чтобы укрепить своё здоровье? (Ответы детей). Правильно. Заниматься физкультурой, делать

зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Давайте наши пальчики сделаем крепкими и здоровыми.

Пальчиковая гимнастика «гномики»

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

(Дети садятся на стульчики).

Воспитатель: Дети, сегодня, когда вы были на зарядке, к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром очень много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек. Давайте посмотрим. Здесь письмо. (Воспитатель читает письмо).

«Дорогие ребята! Я оставил вам чудесный мешочек, в нём лежат нужные для здоровья предметы, чтобы их увидеть – отгадайте мои загадки и расскажите о них. Желаю удачи. До свидания, Мойдодыр».

Дидактическая игра «Отгадай и расскажи».

Воспитатель читает загадки. Дети отгадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды, на ощупь находят их в мешочке и рассказывают, для чего они предназначены и как ими нужно пользоваться).

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

2. Хожу - брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (Расческа)

3. Там, где губка не осилит,

Не домоет, не домылит,

На себя я труд беру,

Пятки, локти с мылом тру,

И колени оттираю, ничего не забываю. (Мочалка)

4. Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

5. И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему покажет. (Зеркало)

6. Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

7. Вроде ежика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит,

И та станет чище. (Платяная щетка)

– Все эти предметы называются предметами личной гигиены. Давайте все вместе скажем: "Предметы личной гигиены". Они помогут вам быть всегда чистыми, опрятными.

Для чего надо закаляться? (Ответы детей). Правильно, чтобы быть здоровым. А мы с вами как закаливаемся? Ходим босиком по дорожкам здоровья, спим без маечек, обливаем руки до локтя прохладной водой.

Физкультурная минутка "Спортсмены".

Любим спортом заниматься.
Будем очень мы стараться
Мяч бросать и принимать,
Метко вдаль его кидать,
Ловко прыгать на скакалке.
Ног своих совсем не жалко.
Приседать и вновь вставать,
Руки быстро поднимать,
Наклоняться вправо, влево –
Все мы делаем умело.

Есть еще один очень простой способ укрепления здоровья, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Давайте его сделаем.

Самомассаж.
Лобик мыли? Щечки мыли?
Ушки мыли? Ручки мыли?
Все помыли? Чистые теперь!
Открывай к здоровью дверь!

Воспитатель: А ещё, чтобы быть здоровым надо правильно питаться. Это значит как? (Ответы детей). Правильно. Есть полезные продукты. Мы с вами знаем, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья человека. Я предлагаю вам сейчас пойти в магазин за продуктами, и выбрать только полезные.

Дидактическая игра "Полезно-вредно".

(Дети выбирают продукты, и воспитатель проводит анализ покупок).

Воспитатель рассказывает, почему нельзя есть вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

– Помните и назовите, какие полезные блюда вам готовят наши повара. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. (Воспитатель открывает на столе несколько видов ржаного хлеба – «Бородинский», «Петровский», «Гречичный», «Семь злаков»).

Вот он – хлебушко душистый,
Вот он – тёплый, золотистый.
В каждый дом, на каждый стол -
Он пожаловал, пришёл.

– Черный хлеб даёт нам силу и здоровье!

Воспитатель: Вы сегодня отлично занимались. О чём мы сегодня говорили? (Ответы детей).

Если хочешь быть здоровым,
Обойтись без докторов –
Закаляйся, умывайся,
И почаще улыбайся!

А хорошее настроение и улыбка – это защита от всех болезней. Давайте мы с вами нарисуем своё хорошее настроение. Рисовать мы с вами будем на листах. Выберите понравившийся фломастер, проходите на коврик. (Дети берут лист и начинают рисовать).

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какие красивые улыбки у вас получились. Значит у вас хорошее настроение. Эти рисунки вы подарите вашим родителям, чтобы они всегда улыбались, были здоровы и полны энергии.

Доброго вам всем здоровья!