

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД №2 «СОЛНЫШКО»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СОЦИАЛЬНО - ЛИЧНОСТНОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
ЗАТО ПОСЕЛОК СОЛНЕЧНЫЙ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КОНСПЕКТ
НОД ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В
СРЕДНЕЙ ГРУППЕ
«Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ – САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!»

Автор-составитель:
воспитатель
Ступакова Елена Владимировна

2022 г.

КОНСПЕКТ

непосредственной образовательной деятельности по формированию у детей
здорового образа жизни в средней группе

Тема: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

Цель: Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.

Задачи:

Образовательная область «Познание», «Здоровье»

- Формировать у детей представление о зависимости здоровья от двигательной активности, чистоты тела, свежего воздуха, правильного питания; о важности соблюдения режима дня. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

- Развивать познавательный интерес, дать понятие об элементарных правилах ухода за собой.

- Развивать силу дыхания, мышцы рук и ног при выполнении физических упражнений;

- Познакомить с понятием «витамины», о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, закрепить знания детей о личной гигиене, через распорядок дня.

• Развивать у детей быстроту мышления, внимание, память;

Образовательная область «Коммуникация»

- Познакомить с понятиями «здоровье», «витамины», «полезные» и «вредные» продукты,

- Воспитывать умение слушать друг - друга, общаться, быть терпимым, уважать мнение товарища.

Образовательная область «Социализация»

- Воспитывать бережное, осознанное и ответственное отношение к своему здоровью, желание заботиться о нём.

- Привитие навыков здорового образа жизни, учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы самооздоровления, основные правила личной гигиены и соблюдать их.

- Развивать эмоциональную отзывчивость, доброжелательность.

Образовательная область «Безопасность»

- Продолжить учить устанавливать связи между неправильными действиями и их опасными последствиями для жизни и здоровья;

Предварительная работа: рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, рассматривание плакатов и дидактических пособий, чтение художественной литературы о здоровом образе жизни.

Методические приёмы: беседа, физкультминутка, обращение к жизненному опыту детей, художественное слово, использование наглядности, исследовательские действия.

Вводная часть:

(Дети встают в круг)

Ребята, к нам пришли гости! Поздоровайтесь с ними!

(Здороваются)

«Что такое здравствуйте? Лучшее из слов.

«Потому что, здравствуйте, Значит, будь здоров».

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым.

А, чтобы быть здоровым, как вы думаете, что нужно делать?

(Заботиться о себе, делать зарядку, надо заниматься физкультурой, дышать свежим воздухом, соблюдать режим дня, следить за чистотой тела, правильно питаться, кушать витамины).

Давайте скажем все хором: **«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».**

Я приглашаю вас в страну здоровья, там вы увидите и узнаете много интересного и познавательного.

В страну здоровья не пускают неопрятных детей.

Посмотрим на свой внешний вид, всё ли у нас с вами в порядке.

Основная часть. **«В стране здоровья»**

(Стоим в круге)

«Закроем, детки глазки,

Представим, что мы в сказке,

Мы словно цветы на поляне лесной,

Согреты мы солнцем, умыты водой.

Мы тянемся вверх, лепестки, раскрывая, (Руки поднимают вверх, раскрывают ладошки)

И ласковый ветер нас тихо качает, (Плавно качают руки)

И разные птицы нам песни поют,

И соки земные нам силы дают».

Вот и страна здоровья.

Представьте, что наше здоровье это солнышко, у которого много лучиков.

(На ковре модель солнышка)

Чтобы узнать, как называется **1-й лучик** нашего **солнышка** здоровья, поиграем в игру, которая называется **«Правильно, совершенно верно».**

Я буду рассказывать маленькие стихи, и если в них говорится о том, как надо беречь своё здоровья, вы говорите **«Правильно, совершенно верно»**, а если в стихах говорится о том, что не надо делать, то вы **молчите.**

Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы каждый день.

(Совершенно верно)

Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели.

Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

(Совершенно верно)

От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

Платочек, расчёска должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

(Совершенно верно)

Если на улице лужа иль грязь
Надо туда непременно упасть.

Вот ещё совет простой
Руки мой перед едой.

(Совершенно верно)

Как назвать одним словом все действия, которые надо обязательно выполнять?
(Гигиена)

Именно так называется наш **1-й лучик** здоровья.

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

(Открываю 1-й лучик)

В: Какие правила гигиены вы знаете?

Дети: Утром умываться, вечером принимать ванну или душ, зубы чистить утром и вечером, следить за чистотой ушей, следить за чистотой носа, иметь носовой платок в кармане, перед едой мыть руки с мылом, после туалета мыть руки с мылом, ходить чистыми и опрятными.

В: Для чего это надо делать?

Чтобы быть чистыми, чтобы смыть микробы...

«Чисто жить - здоровым быть». Запомните, ребята!

А теперь я предлагаю вам глубоко вздохнуть и не дышать, закройте ладошкой нос и рот.

Не смогли долго без воздуха?

(Что вы почувствовали?)

Мы дышим свежим воздухом на прогулку, проветриваем группу. А ещё полезно гулять в лесу, на природе, дышать чистым воздухом.

Какие упражнения на дыхание вы знаете?

Упр. «Надуй шарик», «Султанчики», «Ку-ка-ре-ку», «Хорошо»...

2-й лучик здоровья – **это свежий воздух**.

(Открываю 2-й лучик)

Сегодня мы поговорим с вами о **Режиме дня**.

Режим - это когда все дела распределены, чётко по времени. Режим помогает укреплять здоровье.

(Быть дисциплинированным)

Он нам подсказывает, когда нужно вставать, делать зарядку, умываться, кушать, заниматься, играть, гулять, ложиться спать.

Картинки перепутались. Давайте разложим их по порядку. Определите, в какое время суток происходят события: утром, днём, вечером, ночью.

Игра «Разложи по порядку»

(Выполнение работы детьми)

В: Как называется **3-й лучик** здоровья? **Режим дня**.

(Открываю 3-й лучик)

«Сюрпризный момент»

Кто-то в гости к нам спешит?

Слышите мотор гудит?

(Заходит грустный Карлсон с банкой варенья)

Карлсон: Здравствуйте, ребята! Я объелся варенья и заболел, подскажите меня, пожалуйста, что нужно делать, чтобы не болеть!

В: Дети, как вы думаете, что будет, если вы будите, есть одни сладости, конфеты, шоколадки?

Разве сладкое полезно?

(Нет)

От сладкого бывает диатез, кариес и лишний вес. Вот и ты дружок мой не страдаешь худобой.

В: Чтоб здоровье сохранить, нужно правильно питаться, кушать разнообразную пищу, а не только сладкое.

«Меньше сладкого, мучного, вот и станешь стройным снова».

Карлсон: Ах, трюфельки, ватрушки, слойки, бублики и плюшки!

Как от вас мне отказаться?

В: Правильное питание способствует укреплению здоровья.

Необходимо употреблять в пищу полезные продукты богатые витаминами.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ.

Карлсон: Только как же мне понять? Продуктов так много, что сразу и не запомнишь, какие из них полезные.

В: Давайте поможем Карлсону. Возьмите полезные продукты, и положите их в корзинку для Карлсона, а вредные пусть останутся на столе.

Дидактическая игра «Вредно – полезно».

(На столе лежат муляжи с полезными и вредными продуктами.)

Дети полезные продукты кладут в корзину. Восп-ль спрашивает правильность выбора. Карлсон просит детей положить ему в корзину **чипсы и попкорн**, на что дети ему отвечают:

«Попкорн и чипсы не еда, их можно есть лишь иногда.

В них витаминов вовсе нет, Они нам портят аппетит»).

Карлсон: Благодарю вас, ребята! Обещаю есть поменьше сладостей, побольше витаминов.

В: Карлсон, давайте все вместе приготовим вкусный витаминный салат.

Пальчиковая гимнастика «Витаминный салат».

Мы морковку чистим, чистим	Энерг. проводим кулачком правой руки по ладони левой
Мы морковку трём, трём	Прижим. кулачки к груди и делают движения резкие взад-вперёд
Сахарком её посыпем	Посыпают сахаром, мелко перебирая пальчиками
И сметанкою польём	Движения сверху-вниз
Вот какой у нас салат,	Протягивают ладони вперёд
Витаминами богат!	Поглаживают ладошкой живот.

Значит, **4-й лучик** (следующий) здоровья называется как? **Правильное питание.**

5-й лучик здоровья - это **физические упражнения или физкультура.**

(На модели солнца открывается лучик с изображением физических упражнений)

Какую пользу приносят физические упражнения?

Д: Укрепляют здоровье, дарят бодрое, хорошее настроение, прогоняют сон.

В: **«Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается».**

В: Покажем Карлсону, как мы тренируем мышцы своего тела.

«Мы - весёлые ребята, мы – ребята-дошколята,

Марш.

Спортом занимаемся, с болезнями не знаем,

Наклоняются вниз.

Мы наклонимся сейчас,

Полубуйтесь-ка на нас!

Раз - два! Не зевай!

Приседают.

С нами вместе приседай!

Раз – прыжок! Два – прыжок!

Прыгают на обеих ногах в чередовании с ходьбой.

Прыгай весело, дружок!

Носиком сейчас вдохнём,

Вдох через нос, не поднимая плеч, на выдохе произносят:

«Ш-ш-ш...»

«Ш-ш-щ..» - скажем все потом».

В: Давайте проверим, много ли силы появилось в ваших руках после зарядки.

Покажите Карлсону, какие сильные, крепкие стали мышцы.

В: Значит, верно говорят: **«Силушка по жилушкам огнём бежит».**

В: Ты понял, Карлсон?

У нашего солнышка есть ещё один лучик.

Хорошее настроение – называется **последний лучик. 6-й лучик**

Хорошее настроение и улыбка - защита от болезней.

Давайте чаще дарить друг другу улыбки.

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что вы знаете, как сохранить своё здоровье.

Теперь и Карлсон знает, как сберечь своё здоровье. Рады мы, что сумели помочь тебе.

Карлсон:

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

«Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым.

Дать совет себе готов,

Как прожить без докторов:

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет!».

Благодарю вас, ребята! До свидания!

