

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно – эстетическому направлению развития детей №5 села Арзгир Арзгирского района Ставропольского края (МКДОУ д/с №5 села Арзгир).

**Конспект НОД:
«Я здоровье сберегу»
Подготовительная группа «Красная
шапочка»**

Воспитатель: Емикова Лариса Ивановна

Апрель 2019г.

Конспект НОД: «Я здоровье берегу!»

Цель: Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к здоровому образу жизни, к себе.

Задачи:

Закрепить знания детей о влиянии на здоровье: двигательной активности, закаливания, свежего воздуха, настроения.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Методы и приёмы: Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра.

Предварительная работа:

Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.

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

Чтение детям художественной литературы К.И. Чуковский «Мойдодыр»; Б. Заходер «Вредные советы».

Заучивание стихотворений о воспитанниках.

Загадывание загадок о здоровье.

Выполнение дыхательных упражнений.

Подготовка атрибутов к здоровьесбережению.

Ход:

Коммуникативная игра «Здравствуй друг».

Дети под музыку заходят в группу, выполняя движения:

Здравствуй друг! **(левая рука в сторону)**

Здравствуй друг! **(правая рука в сторону)**

Становись скорее в круг! **(берёмся за руки)**

Мы по кругу пойдем! **(идём по кругу)**

Мы друзей везде найдем! **(останавливаемся)**

Здравствуй, Вика! **(левая рука в сторону)**

Здравствуй Леша! **(правая рука в сторону)**

До чего же день хорош! **(машем руками вверху)**

Всем мы шлем сейчас привет! **(обе ладошки вперед – струя воздуха)**

Здравствуйте, звучит в ответ! **(работаем пальцами)**

Дети мы с Вами поприветствовали друг друга и наших гостей.

А какое слово мы услышали в ответ?

Здравствуйте!

Что же мы желаем друг другу, когда здороваемся? **(благополучия, бодрости, настроения, здоровья).**

А как Вы думаете, что же нам помогает быть здоровыми? **(солнце, воздух, гигиена, спорт, витамины, фрукты, овощи).**

Дети, я открою Вам маленький секрет, наше здоровье можно сравнить с солнышком.

(входит ребенок вносит солнышко):

Солнышко:

Привет весенний Вам друзья,

Вас очень видеть радо Я!
Всех теплотой я согреваю,
И забочусь всякий раз.
Чтобы были Вы здоровы,
Не болел никто из Вас!

(Дети здороваются с солнышком)

Солнышко:

Вам дарю свои лучи –
В марте, очень горячи
Разбирайте поскорей,
Да играйте веселей.

Дети у солнышка много лучиков, а эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Первый лучик нашего здоровья называется «Свежий воздух»

Свежий воздух Вы вдыхайте,
Легкие Вы развивайте.

Игра: «Надуй шарик».

(вдох через нос, выдох через рот, повторяем два-три раза, выпускаем в воздух).

(прикрепляем первый лучик)

Чтобы узнать, как называется второй лучик здоровья, я предлагаю Вам поиграть в игру, которая называется: «Правильно, правильно, совершенно верно»

Дети в полукруг вставайте: **Мойдодыра Вы встречайте!**

Появляется ребенок «Мойдодыр».

1. Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда, чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень,
Чистить их два раза в день!

(Правильно, правильно, совершенно верно)

2. Вот еще совет простой,
Руки мой, перед едой!

(Правильно, правильно, совершенно верно)

3. Расческа, платочек, должны быть своими,
Ты запомни, и не пользуйся чужими!

(Правильно, правильно, совершенно верно)

4. Ешь конфеты – карамели,
Чтобы зубы не болели!

()

5. Овощи, фрукты – перед едой,
Очень, старательно, тщательно мой!

(Правильно, правильно, совершенно верно)

6. Если на улице лужа и грязь –
Туда непременно надо попасть!

()

7. Вовремя ложись, вставай –
Режим дня ты соблюдай.

(Правильно, правильно, совершенно верно)

8. Шапку и шарф - надо дома оставлять,
Когда на улицу идешь ты гулять!

()

Дети, как можно назвать все эти действия?

(ГИГИЕНА)

Именно так называется наш второй лучик здоровья. Чтобы быть здоровыми
надо соблюдать личную гигиену. **(прикрепляем лучик)**

Шарик – «суджок» в руки возьмем –
пальчики, ладошки – мы разомнем!

Игра «Колечко»

Мы колечко возьмем,
Пальчики мы разомнем!
Ты колечко не ленись,
С нами вместе потрудись!

Массаж «Ладшек»

Мячики в руках катаем –
Мы ладошки разминаем!
Мячики в руках вращаем –
В кулачок их зажимаем!

Дети, когда мы играем с пальчиками, что мы с Вами развиваем? (Речь)

Чтобы нам не засидеться,
Нужно плечики размять,
Массаж туловища начать.

(Звучит музыка)

«Поезд» - ребром ладошки вверх – вниз.

«Горох» - всеми пальцами по спине.

«Курица клюет» - одним пальцем по спине.

«Гуси» - пощипывания спины.

«Слон» - кулачками по всей спине.

«А теперь огладим спинки,
Чтобы не было щетинки!»

А теперь Вы не зевайте,
Следующий лучик прикрепляйте.

(прикрепляем лучик)

Нет полезнее продуктов –
Вкусных овощей и фруктов.

А где же весной мы возьмем овощи и фрукты?

Солнышко:

Как помочь Вам, братцы – Знаю!

Свой секрет Вам, открываю!

Я принесла вам фрукты и овощи расскажите мне чем они полезны.

Витамины содержатся в полезных продуктах и по разному влияют на организм человека, они сами нам о себе расскажут.

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины –
Нам помогут апельсины!

От ангины лучше есть лимон,
Даже если кислый он.

Если сердце не в порядке –
Помидоры ешьте в грядке!

Печень им почки лечи огурцами –
Вы будете здоровыми молодцами!

Будешь яблоки жевать,
Железо в организм будет поступать!

Дети хором: Организм свой очищай – И здоровье сохраняй!
Последний лучик нашего здоровья как будет называться? (**Витамины**)

(**прикрепляем последний лучик здоровья**)

Дети фрукты все поели, (**глядят животики**)

Стали крепче, здоровее, (**руки в стороны – гантели**)

А в подарок, от нас –

Танец для Вас!

Солнышко:

С Вами надо мне проститься,

Да на небо возвратиться!

Много нужно мне успеть –

Землю – матушку согреть.

Без меня Вы не скучайте,

Организм свой закаляйте!

Спасибо за внимание –

Игра закончена,

«До свидания»!





