

Конспект НОД в средней группе на тему: «Где прячется здоровье»

Цели и задачи:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Методы и приемы:

познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

Оборудование:

мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка.

Сюрпризный момент: гномик

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
6. Заучивание с детьми стихов о витаминах.
7. Подготовка атрибутов к занятию
- 8 Совместная работа с другими воспитателями, музыкальным работником.

Воспитатель: Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй»

(коммуникативная игра с мячом)

В комнату входит гномик чем-то расстроенный.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный.

(обращаясь к гномику): Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

Гномик: Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне можете помочь?

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять. (Врач)

А где можно найти врача? (В больнице)

Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)

По какому номеру телефона вызывают врача? (03)

Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры **03**

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: Алло, здравствуйте, это больница?

Врач: Да, мы вас слушаем.

Воспитатель: мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад № 3 «Теремок». У нас, кажется, заболел гномик. Вы сможете прийти?

Врач: Да, конечно, я скоро буду.

Воспитатель: ну вот, гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

Входит врач

-Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Воспитатель: нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел гномик, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он не знает как можно найти свое здоровье.

Врач: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Чтобы узнать как называется первый лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть 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?

- 1.Чтоб расти и закаляться
Надо спортом заниматься
- 2.Будет пусть тебе не лень
Чистить зубы 2 раза в день
- 3.Чтобы зубы не болели
Ешь конфеты-карамели
- 4.Если выходишь зимой погулять
Шапку и шарф надо дома оставлять
- 5.Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.
- 6.Вовремя ложись, вставай
Режим дня ты соблюдай
- 7.Вот еще совет простой
Руки мой перед едой
- 8.От мамы своей быстро вы убегайте
Ногти свои ей подстричь не давайте.
- 9.Платочек, расческа должны быть своими
Это запомни и не пользуйся чужими.
- 10.Если на улице лужа иль грязь
Надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (Гигиена)

Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья.

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вдохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

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

2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Открываю 2-й лучик.

Давайте мы вместе вспомним какие упражнения на дыхание мы знаем.

1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

1. Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

1. упр.»Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

Гномик: Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Врач: А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю
И улыбка на лице
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злочки-болячки 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.

И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах.

Я витаминка А
Меня запомнить просто
Найдешь меня в морковке
Я - витаминка роста.

Витаминкой В назвали
Строго-настрога сказали:
Жить в орешках, огурцах,
Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус
Улыбнитесь, Сони...
Витаминкой С зовусь

И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали
Витамин Д принимали.
Кто же мы теперь: ребятки
Или просто шоколадки?

А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

Какие продукты не взяли на дерево? Почему?

А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они?

Значит чтобы быть здоровым нужно принимать... (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, витаминная еда называется наш следующий лучик: витаминная еда.

Открываю 3-й лучик солнышка здоровья.

У нашего солнышка уже открыли мы 3 луча.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

Комплекс ритмической гимнастики под музыку.

Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.

Открываю лучик.

Гномик: Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Врач: Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

Открываю 5-й лучик.

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь как найти и сберечь свое здоровье?

Гном: Да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам. До свидания!

Гномик уходит радостный.

Врач: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: **гигиена**

2-й лучик: **свежий воздух**

3-й лучик: **витаминная еда**

4-й лучик: **физические упражнения**

5-й лучик: **хорошее настроение.**

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокоен, что ребята из средней группы д/с №3 «Теремок» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то что вы такие умные, активные, добрые я принес вам угощение. Потом в группе покушаете. Ну а мне пора прощаться. До свидания, ребята.

Врач уходит.