

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №1 «АЛЁНУШКА» П.ОКТЯБРЬСКОЕ
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Конспект НОД

по здоровьесбережению

на тему «Я здоровье сберегу — сам себе я помогу!»

образовательная область «Познавательное развитие»

подготовили и провели воспитатели:

Мартынюк Мария Николаевна

Сиковская Светлана Алексеевна

п.Октябрьское

2020 г.

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Закреплять у детей представления о взаимосвязи здоровья и двигательной активности, о распорядке дня, о его значимости, о полезной еде.
- Уточнить знания о свойствах воздуха путём исследовательской деятельности.
- упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы;
- развивать, активизировать и расширять словарный запас детей по теме;
- закреплять умение отгадывать загадки;
- учить сравнивать, анализировать, делать выводы;
- формировать представления об общественной значимости здорового образа жизни людей вообще и самого ребенка в частности;
- развивать стремление заботиться о своем здоровье;

Развивающие:

- Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать.
- формировать умение правильно выполнять движения, способствовать развитию координации;
- развивать мелкую моторику рук;
- развивать интерес к физкультуре и спорту;
- развивать стремление заботиться о своем здоровье;

Воспитательные

- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, прививать навыки ЗОЖ.
- Совершенствовать навыки работать в команде, уметь выслушать друг друга.

Форма организации:

· совместная деятельность педагога с группой детей, самостоятельная деятельность детей.

Методы и приёмы:

- Игровой;
- Словесный (объяснение, постановка проблемных вопросов, задания).
- Наглядный (атрибуты, демонстрационный материал).

Предварительная работа:

Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, проведение опытов, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно», заучивание стихотворений.

Материалы и оборудование:

Демонстрационные:

проектор, презентация по легенде, модель солнца, фонограммы, атрибуты для игр: картинки с изображением продуктов питания, 2 корзинки, картинки, отражающие жизнь детей в детском саду.

Раздаточные:

стаканчики с водой, трубочки по количеству детей.

Ход занятия:

Воспитатель:

Придуманно кем-то просто и мудро

При встрече здороваться: *«Доброе утро!»*

Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними.

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали *«Здравствуйте»*. Это значит, здоровье желаю.

Воспитатель: Как вы думаете, что такое здоровье?

Дети: *(Это сила, красота, ловкость, чистота, хорошее настроение)*

Воспитатель: Ребята, я хочу рассказать вам легенду. *(звучит спокойная лирическая музыка и идет презентация согласно словам)*

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека — здоровье. Стали думать- решать — куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие — на высокие горы. А один из Богов предложил: **«Здоровье надо спрятать в самого человека».**

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь!

(заканчивает звучать музыка)

Воспитатель: Значит, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Ребята, а вы хотите сберечь свое здоровье? Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много, много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. И не зря наша с вами сегодняшняя встреча называется *(выводится на проекторе)* **«Я здоровье сберегу- сам себе я помогу!»**

(На мольберте расположен макет солнышка с множеством лучиков).

Воспитатель: Друзья, предлагаю отгадать загадку.

Идём мы день.

Идём мы ночь

И убегают сутки прочь!

Дети: *(часы)*

Воспитатель: Как вы думаете, зачем нам нужны часы?

Дети: *(Часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени. Знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад, когда наступит обед, время прогулки и сна, ужин)*

Воспитатель: Я с вами полностью согласна. Как можно назвать все эти действия одним словом?

Дети: *(Режим).*

Воспитатель: Режим — это когда все дела распределены чётко по времени в течение дня. А теперь я предлагаю поиграть в игру **«Разложи по порядку»**,

но будьте внимательными здесь есть лишняя картинка. (*Подводится итог игры*)

Так как же называется первый лучик здоровья?

Дети: Режим дня.

(*открываю первый лучик «Режим дня»*)

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я предлагаю вам сесть за столы и проделать опыт. Возьмите трубочку и посмотреть в нее. (*трубочки, стакан с водой по кол-ву детей*) Что вы там видите?

Дети: (*Ничего нет*).

Воспитатель: Сейчас мы убедимся, действительно ли там ничего нет. Давайте опустим трубочку в стакан с водой и подуем. Один, два, три, невидимка из трубочки беги. (*Опускаю в воду трубочку и дуют, из бутылочки бегут пузырьки*). Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Да, верно-это воздух! И второй лучик нашего здоровья так и называется «**Свежий воздух**». (*открываю второй лучик*)

-Для чего нам нужен воздух?

Дети: чтобы дышать.

Воспитатель: Давайте убедимся в этом. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками, как только вам станет некомфортно — начинаете дышать. Какой вывод можно сделать?

Дети: Без воздуха нет жизни.

Воспитатель: Когда мы дышим – наш организм обогащается кислородом. Кровь разносит кислород во все органы. Благодаря чему мы чувствуем себя хорошо. Я приглашаю вас на дыхательную гимнастику.

дыхательная гимнастика: **Лес шумит**

Ноги врозь, руки на поясе.

Наклон вправо – вдох,

вернуться в и. п. – выдох.

Воспитатель: Ребята, а кто мне подскажет, какой воздух полезнее для организма?

Дети: Свежий воздух.

Воспитатель: Поэтому, чтобы здоровье было крепким, проводите больше времени на свежем воздухе.

Воспитатель: Третий лучик нашего здоровья называется «**Физические упражнения**» (*Ребенок открывает 3 лучик*)

-Друзья, чтобы быть здоровым нужно много двигаться и заниматься спортом. Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения и спорт?

Дети: *(Физические упражнения и спорт делают наши мышцы крепкими и здоровыми, дают заряд энергии)*

Воспитатель: Я предлагаю немного размяться.

(Под фонограмму . Включить)

Воспитатель: Дети, какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие и сильные.

Воспитатель: А я предлагаю узнать, какой же четвёртый лучик в нашем солнышке.

И по этому поводу мы поиграем в игру **«Полезная еда»**, я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы вместе говорите: **«Правильно, правильно совершенно верно»**. Если о том, что для здоровья вредно, вы хлопаете в ладоши.

(четверостишие выводится на проектор)

* Ешь побольше апельсинов,
пей морковный, вкусный сок.

И тогда ты точно будешь
очень строен и высок.

* Если хочешь стройным быть,
надо сладкое любить,
ешь конфеты, жуй ирис,
строен стань, как кипарис.

* Чтобы правильно питаться,
вы запомните совет,
ешьте фрукты, кашу с маслом,
рыбу, мёд и виноград.

- Пейте дети молоко, будете здоровы.

Воспитатель: Ребят, я точно знаю, что все продукты можно разделить на 2 группы. А кто знает, какие это группы? *(полезные и вредные продукты)*

Воспитатель: Друзья, а давайте сейчас мы поиграем еще в одну интересную игру.

- У нас есть 2 корзинки: В одну мы будем складывать полезные продукты, а в другую вредные.

Воспитатель: Ребята, как же называется 4 лучик здоровья?

Дети: Правильное питание

(Открываю 4 лучик здоровья «Правильное питание»)

Воспитатель: Ребята, если мы с вами будем соблюдать режим дня, будем много находиться на свежем воздухе, правильно питаться- какое настроение у нас будет?

Дети: *(хорошее)*

Воспитатель: *(открываю 5 лучик «Хорошее настроение»)*

Пятый лучик здоровья- это хорошее настроение. А если у человека хорошее настроение ему хочется заниматься любимым делом. А какое у нас любимое дело?

Дети: *(Игра)*

Я предлагаю поиграть в подвижную игру **«Ищи»**

Ребята, глядя на вас, я понимаю, что ваше настроение на твердую оценку **«5»**.

Осталось открыть последний лучик здоровья. *(открываю 6 луч. «Отдых»)*

Воспитатель: Ребята, я открою вам секрет, что отдых- это не только когда мы с вами днем и ночью спим. Это то, когда человек во время работы уделяет несколько минут на отдых. Он просто расслабляется и смотрит вдаль. Давайте с вами ляжем на палас и немного отдохнем. *(играет медленная музыка дети отдыхают)*

Воспитатель: Посмотрите, как засияло и засверкало наше солнышко.

Также будет сверкать и ваше здоровье, только умейте им управлять!

Ребята, на этом наше занятие закончено. Вам понравилась наша встреча? А что именно? (Ответы)

Желаю вам, ребята, крепкого здоровья!!!