Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Киселевского городского округа, детский сад 41

*Конспект НОД по здоровьесбережению*

*«Где прячется здоровье?»*

Подготовила:

воспитатель

Васькина Н.В.

2015 г.

*Конспект НОД по здоровьесбережению*

*«Где прячется здоровье?»*

**Цель:** формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

**Задачи:**

**Развивающая:** Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать. Развивать самостоятельность и умение использовать полученные знания на практике;

**Воспитывающая:** Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье; воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Обучающая:**  Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (закаливание, физические упражнения и т.д.); продолжать учить осознанно подходить к своему питанию.

**Материал:**  пазл «Здоровье», картинки к игре «Полезное-вредное»,

**Предварительная работа:** чтение стихов о здоровье; загадывание загадок на данную тему; беседы о гигиене, о здоровом образе жизни, о продуктах питания, о правильном питании; выполнение физкультурных разминок; чтение сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр»; прослушивание аудио стихотворения «Девочка чумазая».

**Методика проведения:**

**Воспитатель:** Сегодня у нас необычное занятие. К нам пришли гости. Давайте с ними поздороваемся. Дети, а ведь слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!

Возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Почувствуйте, как пошло тепло. Отправьте мысленно друг другу пожелания здоровья.

Дорогие ребята! Согласитесь приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух». Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

А как вы думаете, что такое здоровье? (Ответы детей) Ребята, если вы заболели какое у вас настроение? (Если мы заболели у нас плохое настроение.) А теперь скажите, как выглядит здоровый человек.

Дети называют: - Красивый; Румяный; Крепкий. Сильный; Ловкий.

Наверное, каждый из вас хочет быть здоровым, чтобы выполнять любую работу. ( Появляется кукла Лиза в грязной одежде).

Ребята посмотрите, кто к нам пришел? Лиза, а почему ты такая грязная? (Я пришла из страны мультляндии, и я совсем не грязная, а очень красивая, правда же ребята?)

Нет, Лиза ты выглядишь очень неопрятно и почему ты нас не слушаешь. ( Не люблю я никого слушать!)

А нам сегодня как раз из страны мультляндии пришло письмо от семьи Барбоскиных в нашу группу. Давайте прочитаем, что в нем написано.

Читаем письмо:

«Дорогие ребята здравствуйте, пишет вам семья Барбоскиных у нас случилась беда. Наша дочка Лиза перестала нас слушаться и не следит за своим здоровьем. Поэтому мы просим ребят научить и рассказать, что такое здоровье и как о нем заботится. Для этого мы высылаем вам подсказки, которые вам помогут. Заранее вам спасибо надеемся, что вы нам поможете научить Лизу всему, что вы знаете. До свидания семья Барбоскиных.»

Тогда понятно Лиза ты и родителей своих не слушаешься?

Давайте ребята поможем Лизе отправимся в путешествие по стране Здоровья и научим ее, как важно следить за своим здоровьем. Лиза ты согласна с нами отправиться в путь? Для этого посмотрим, какие подсказки прислала нам семья Барбоскиных. (достаем картинки из конверта) ребята давайте разберем, что означает каждая картинка. Первым компонентом нашего здоровья - это…. (показываю первую картинка, на которой изображена капелька воды).

Ответы детей

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Ребята, а для чего мы это делаем (ответы детей). Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

 - Запомните ребята!

всех важнее - чистота

от хворобы, от болезней

защищает нас она

и недаром говорят в народе…

**«Чистота – залог здоровья».**

Давайте продолжим, и следующим компонентом нашего здоровья является…. (показываю вторую картинку, на которой изображены дети, делающие физические упражнения)

Ответы детей

Правильно! Для чего они нам нужны? (ответы детей). Физические упражнения очень полезны для нашего организма. После упражнений укрепляются наш организм, регулируется работа всех органов, появляется хорошее настроение и аппетит.

Ребята, а вы любите выполнять физические упражнения? Тогда давайте немножко с вами разомнемся.

***Гимнастика:***

Чтобы нам не болеть,

И не простужаться,

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься, (ходьба по кругу друг за другом)

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми (рывки руками перед грудью)

Ежедневно по утрам

Мы зарядку делаем (наклоны в стороны)

К солнцу руки поднимаем (поднять руки вверх)

Поднимаем! Опускаем!

Дружно, весело шагаем, (шагаем)

И ничуть не устаём. (Повороты туловища в стороны)

Чтобы мы никогда не болели,

Чтобы щёки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься зарядкой! (прыжки в чередовании с ходьбой).

Следующим компонентом является… (показываю третью картинку, на которой изображено солнышко)

Ответы детей

Верно! Это теплые солнечные лучи и свежий воздух. Какую пользу они приносят нашему организму? (ответы детей) без дыхания человек не сможет прожить, а прогулки на свежем воздухе полезны для всего нашего организма. Организм обогащается кислородом, закаляется наш организм. Давайте с вами сделаем небольшую дыхательную гимнастику.

***Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой»***

-Встать прямо ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на ступню - выдох. Произнести «у-х-х-х» 4-5 раз.

Еще одним из составляющих нашего здоровья будет…(показываю четвертую картинку, на которой изображена полезная еда)

Ответы детей.

Правильно! Полезная еда залог нашего здоровья.

*- Человеку нужно есть,*

*Чтобы встать и чтобы сесть,*

*Чтобы прыгать, кувыркаться,*

*Песни петь, дружить смеяться,*

*Чтоб расти и развиваться,*

*И при этом не болеть.*

*Нужно правильно питаться,*

*С самых юных лет уметь.*

-Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.

- Дети, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались. Нам необходимы – витамины.

Эти витамины находятся в полезных продуктах,

Сейчас мы поиграем в игру.

**Игра «Полезное-вредное».**

*Ход игры:*

Я буду вам показывать картинки, на которых изображены продукты питания, а ваша задача отгадать полезные они или нет. Если продукт полезен для нашего организма - показывайте солнышко, а если вредный – тучку. Понятно задание? (проводится игра с карточками)

Какие молодцы знаете полезные и вредные продукты.

Какие вы молодцы все загаданные компоненты для нашего здоровья отгадали, но это еще не все, в заключение нашего путешествия я хотела бы вам предложить наши картинки перевернуть и попробовать сложить из них картину.(складываем картину под музыку) Ну что ребята мы видим на этой картине? (ответы детей) Вот и подошло наше путешествие к концу. Где же мы сегодня с вами побывали?

Что мы узнали о стране «Здоровья»? Как же сохранить и укрепить наше здоровье? ( Ответы детей.)

Молодцы ребята вы сегодня хорошо постарались и я думаю, что вы и наша гостья Лиза всегда будете заботиться о своем здоровье и никогда не забудете главные правила.

**Пожелание:** Чтоб здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Я желаю вам, ребята, Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться – Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться, Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Спасибо вам за внимание!