

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

Подготовила: Ильина Н.В.

Программное содержание:

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; вести здоровый образ жизни; развивать знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия; развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

Воспитывать у детей понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни.

Материалы и оборудования: костюмы к театрализации, маски-шапочки, подушки для релаксации, клей, цветная бумага, ватман, бутылочка, емкость с водой, слайды.

Ход занятия

(Дети входят под музыку в зал.)

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

(Дети говорят «Здравствуйте»)

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

Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему о здоровье.

Воспитатель: Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Даша. Здоровье – это бесценный дар, который получает человек при рождении. «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым»

Воспитатель: А сейчас мы ребята нам расскажут про старую легенду.

(звучит спокойная лирическая музыка)

Театрализация по легенде.

Автор. «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:

Андрей К. «Человек должен быть сильным».

Другой сказал:

Егор С. «Человек должен быть умным».

Третий сказал:

Вадим З. «Человек должен быть здоровым».

Но один Бог сказал так:

Андрей К. «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? Один предлагает

Вадим З. «Нужно спрятать здоровье глубоко в синее море»

Другой

Егор С. «Нет, надо спрятать на высокие горы».

И тогда они решили:

«Здоровье надо спрятать в самого человека».

Автор . Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

Воспитатель: Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье – это сила, хорошее настроение, и все у нас получается. Я открою вам маленький секрет – наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучиков. Эти лучи живут в каждой клеточке нашего организма.

1 – лучик СИЛА.

Воспитатель: **Первый лучик – это сила.** (Открываю первый лучик)

Я приглашаю вас на разминку.

Сделаем разминку – держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, влево, вправо, поворот.

Руки вверх, поднять прямые. Вот высокие какие!

Еще выше потянулись, вправо-влево повернулись.

А теперь танцует таз. Посмотрите-ка на нас!

Этим славным упражнением поднимаем настроение.

Дальше будем приседать – дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячики весь день.

Воспитатель: Посмотрите, сколько сил стало в ваших руках! Сразу видно – силушки прибавилось.

Воспитатель: Дети, какие мышцы стали у вас?

Дети: Крепкие и сильные.

Воспитатель: А настроение?

Дети: Бодрое, веселое.

Воспитатель: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

Воспитатель: Правильно, ребята. А чтобы сила была, надо спортом заниматься.

2 – лучик СПОРТ.

Значит второй лучик – это СПОРТ. Кто помнит пословицы про спорт?

«Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать».

«Кто со спортом дружен – врач тому не нужен».

Ребята, посмотрите, какие виды спорта вы узнали? (показ слайдов)

А какие еще вы знаете?

- Молодцы, много видов спорта назвали.

Давайте покажем пантомиму **«Мы спортсмены»**. Я называю вид спорта, а вы изображаете действие: 1. Бокс. 2. Футбол. 3. Тяжелая атлетика (штангист). 4. Плавание. 5. Лыжный спорт.

- Молодцы, поиграли.

- В мире нет рецепта лучше. Будь со спортом неразлучен. Очень важен спорт для всех. Он – здоровье и успех.

Помните об этом, ребята.

3 – лучик ВОЗДУХ.

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется **третий лучик** нашего здоровья, я покажу вам фокус. (Проводится эксперимент).

Воспитатель: Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети.

Вадим.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

(выполняем дыхательные упражнения).

1. «**Подышим одной ноздрей**». Правую ноздрю закрываем указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую сделать тихий выдох. (3-6 раз).

2. «**Погреемся**» - руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «У-Х-Х» Воспитатель: Дети, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

3. «**Одуванчик**» - поставить руку перед собой. Сделать вдох через нос и длительный выдох через рот «подули на одуванчик».

- Скажите, почему мы выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух. А где еще мы можем брать кислород? (ответы детей)

Правильно, гуляя по свежему воздуху, в парке, в лесу. Прогулки очень полезны!

Воспитатель: Так как же называется третий лучик здоровья?

Дети: Свежий **Воздух**.

(Открывают третий лучик здоровья)

4 –лучик ЧАСЫ.

Воспитатель:

Четвертый лучик открываю, ничего не понимаю.

Дети, что это? (Показываю модель часов в виде цветочка)

Дети: часы.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (**суждение детей**)

Егор. **Часы** нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, что такое режим? (**суждение детей**)

Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас.

У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой.

Часы показывают время выполнения режима дня.

Режим дня помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания.

Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

Воспитатель: А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «**Утро, день, вечер, ночь**» Ребята выходят по двое к доске, и по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры, обращают внимание на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и тоже время, в течение дня.

Воспитатель: Дети, значит, как называется четвертый лучик здоровья?

Дети: **Режим дня.**

(Открываю четвертый лучик)

5 – лучик ЗАКАЛИВАНИЕ.

Что делают люди на этих фотографиях?

Показ слайдов.

(ответы детей)

Как вы думаете, для чего люди закаляются? (чтобы быть здоровыми, не болеть.....)

- правильно, как в пословице «Смолоду закалишься – на весь век пригодишься».

- А как мы с вами закаляемся? (ответы детей: летом принимаем солнечные ванны, моем ноги прохладной водой, закаляемся воздухом, прогулка).

- Какие молодцы! Знаете, что люди на всей земле закаляются, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным влияниям, научить быть его сильным, а значит выносливым и здоровым.

6 – лучик ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

«Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться»

Дети, чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

Воспитатель: Дети, давайте поиграем с вами в игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Встанем с вами в круг. Я буду, говорит, а вы выполнять. Если продукты полезные, то вы все вместе хлопаете, а если не полезные - то вы, приседаете.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (хлопают)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (приседают)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (хлопают)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы (хлопают).

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

- А сейчас я предлагаю вам собрать из овощей и фруктов «Витаминную корзину». Дети из готовых заготовок собирают коллективную объемную аппликацию из овощей и фруктов.

- Вот как выглядят витамины. Молодцы, справились с заданием!

Стук в дверь, заходит доктор Айболит (Настя).

Доктор: Здравствуйте, дети, вы меня узнали?

Дети: Да.

Доктор: Кто я?

(ответы детей)

Доктор: Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А,В,С. А вы что знаете о витаминах?

Выходят трое детей, на головах атрибутки витаминов АВС.

1-й ребенок (Юля):

Я витамин В, помогаю сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

2-й ребенок (Егор С.):

Я витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую.

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

3-й ребенок (Егор А.):

Я витамин С, укрепляю организм

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Если даже кислый он.

Доктор: Спасибо, ребята, знаете вы о витаминах. Я сейчас вас угощу апельсинами. Кушайте на здоровье и никогда не болейте. (Раздает детям апельсины)

Дети: Витамины будем кушать мы всегда, и не будем мы болеть никогда.

Доктор прощается и уходит из группы.

Воспитатель: Итак, как же называется шестой лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

(открываю шестой лучик)

7 – лучик ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.

Воспитатель: Седьмой лучик – хорошее настроение.

Проводится релаксация (сидя на паласе) под музыку.

- Посмотрите, наше солнышко улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли спрятанное богами здоровье. Главная наша задача – сберечь его. Закройте глаза. Представьте, что вы сидите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекошет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните рук вверх, вдохните и откройте глаза на счет три. Ваша прогулка была чудесной?

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

Дети: ярко, бодро....

Воспитатель: Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? О чем мы сегодня говорили?

Ответы детей : выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня.

Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, то будете такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

Я очень рада, что вы узнали много нового! . ВСЕМ СПАСИБО!