Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №56 «Северяночка»

**Конспект НОД по формированию знаний**

**о здоровом образе жизни**

**для детей среднего дошкольного возраста 4-5лет**

**группы «А»**

**Тема: «Цветик-семицветик»**

**сентябрь**

Воспитатель: Франчук

Татьяна Валентиновна

г.Нижневартовск, 2014год

**Цели:**

**Обучающие:**

• Формировать знания о здоровом образе жизни;

• Закреплять представления детей о разных видах спорта, о важности для здоровья занятиями спортом;

• Продолжать формировать у детей понятия о важности соблюдения режима дня;

• Продолжать формировать культурно-гигиенические навыки;

**Развивающие:**

• Развивать у детей быстроту мышления, внимание, память;

• Развивать у детей слуховые ощущения

**Воспитательные:**

• Воспитывать бережное отношение к своему организму, знать элементарные правила пользования личными гигиеническими предметами;

• Воспитывать у детей потребность правильно и полноценно питаться;

• Воспитывать у детей представления о простейших мероприятиях, направленных на сохранение здоровья;

• Воспитывать умение внимательно выслушивать педагога и своего товарища, отвечать на вопросы.

**Материалы и оборудование:**

Изображение цветка «Цветик-семицветик», 7 лепестков с советами, предметы, которыми пользуются спортсмены, корзина с полезными и вредными продуктами (яблоко, апельсин, сок, чипсы, сухарики т. д., предметы гигиены (мыло, расческа, зубная щетка, паста, шампунь, полотенце) ; гимнастические дорожки.

Словарная работа: полноценное питание, футболист, гимнастка.

**Предварительная работа:**

Спортивная разминка «Любим спортом заниматься»; дидактические игры «Овощи и фрукты», «Режим дня»; беседа «Что и зачем мы едим? »; закаливающие мероприятия (массажная дорожка после сна, дыхательная гимнастика); пальчиковая гимнастика.

**Ход НОД:**

В группу входит девочка Даша, держит в руках лепестки цветка и плачет.

**Воспитатель.** Ребята, а кто это у нас тут плачет?

**Даша:** Это я , Даша. Я плачу, потому что болею и не могу ходить в детский сад. Мне грустно и одиноко. Даже мой любимый цветок осыпался.

**Воспитатель**: Ребята, давайте поможем Даше стать здоровой**.**

Даша, ты не плачь , сейчас мы с ребятами тебе подскажем, как быть здоровой. Что надо делать, чтобы быть здоровым?

**Ответы детей. (**закаляться, гулять, кушать овощи и фрукты)

**Воспитатель.**

Посмотрите на лепестки цветка. На них изображены советы , как быть здоровым. Давайте будем по очереди их выполнять и наш цветок опять начнёт нас радовать.

**Воспитатель.** Первый наш совет будет ПРАВИЛЬНОЕ И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. Ребята, а зачем правильно и полноценно питаться?

**Ответы детей**

**Воспитатель.** Фрукты очень полезны, в них много витамин? Давайте Даше посоветуем питаться только фруктами. Как вы думаете это хороший совет?

**Ответы детей**

**Воспитатель.** Поговорка «кто правильно питается, тот с болезнями не знается».

Игра «Полезные и вредные продукты». В корзине лежат разнообразные продукты. Ребенок отбирает продукты, которые считает полезными и перекладывает их в коробочку. Воспитатель спрашивает правильность выбора.

**Воспитатель.** Второй совет будет ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. Ребята, скажите, а зачем заниматься спортом? А как мы занимаемся спортом?

**Ответы детей.** Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем подвижные и спортивные игры, играем в хоккей, катаемся на коньках на велосипеде.

**Воспитатель.** Раз вы ребята так дружны со спортом, я вам сейчас покажу предметы, которыми пользуются спортсмены. Посмотрите и скажите, какому спортсмену подойдёт этот предмет?

**Ответы детей.** Обруч- гимнастке, мяч-футболисту, лыжи-лыжнику.

**Воспитатель. Игра на релаксацию.** Ребята, давайте поиграем игру «Дерево».Дети показывают как вырастает дерево, как качаются ветки на ветру. Как ломаются ветки. Дерево падает. Лежит. Опять пошёл дождик и дерево вырастает.

**Воспитатель.** Третий совет будет называться РЕЖИМ ДНЯ. Для чего нам нужен режим дня? Мы в детском саду и дома живем по режиму дня.

**Воспитатель.** Перед тем чтобы поместить следующий совет на цветок, я вам предлагаю поиграть в игру. Воспитатель вносит поднос с предметами личной гигиены. Ребята вы здесь видите предметы, с которыми приходится пользоваться каждый день. С какими предметами мы можем поделиться с товарищем, а какие предметы нельзя давать.

Прикрепление совета ГИГИЕНА.

**Воспитатель.** Ребята, следующий совет будет ПРОГУЛКА. Для чего нам нужна прогулка?

**Ответы детей.** Дышать свежим воздухом, двигаться, играть.

**Воспитатель.** Ребята поиграем в игру «Пройди через преграды»

Дети босиком проходят по гимнастическим дорожкам, перепрыгивают через канат, пролезают через дуги.

**Воспитатель.** Последний наш совет будет – ЗАКАЛЯТЬСЯ. Что значит закаляться? Гулять в любую погоду, мыть руки прохладной водой, после сна делать разминку на дорожке.

«Самомассаж ладони »(дети садятся на ковёр и делают упражнение

**«Ручки греем»**- упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

**«Добываем огонь»**- энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

**«Стряпаем»** - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

**«Белка»**

Сидит белка на тележке

Раздаёт она орешки.

Лисичке-сестричке, воробью-синичке,

Мишке толстопятому, заиньке усатому.

Раз, два, три, четыре, пять

Пошли пальчики гулять.

Этот пальчик в лес пошёл,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот-резал, этот ел,

Ну а этот лишь смотрел.

**«Улитка»-**

Вот ползёт улитка,

Высунула рожки.

Ты ползи улитка

Прямо по дорожке.

Улитка, улитка

Высунь рожки

Дам тебе горошки.(дети щекочут себя по ладошке)

**«Точилка»** - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

  «Ручкой ручку поддержу,

Сильно ею потрясу»

Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

Воспитатель: Молодцы. А теперь давайте сделаем

**Дыхательную гимнастику «Муха»(**развитие координации движения и дыхательной активности).

Вот летела муха, на варенье села.

Вымазала брюхо

И дальше улетела.

**З-З-З…**

Нам так весело вместе играть. ПоэтомуДРУЖБАочень важна в здоровом образе жизни. Друг всегда поддержит, подскажет, выручит в беде.

Прикрепляем совет, и у нас получился «Цветик-семицветик».

**Воспитатель.** Вот цветик- семицветик с нашими советами готов и его можно дарить Даше. Ребята как вы думаете, наши советы помогут Даше? Какие новые поговорки вы выучили?

Каждый из вас придерживается всех наших советов дома? Что нового вы сегодня узнали?

Даша: спасибо вам большое за полезные советы и за вашу дружбу. Теперь я непременно буду здоровой и приду в детский сад. Мой цветочек теперь всегда будет радовать и подсказывать мне, что делать.

А теперь мне пора домой. До свидания.

Дети прощаются с девочкой.