Ход занятия

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю.

Сегодня, мои милые “Почемучки”, мы найдём ответ ещё на один вопрос. Расскажу я вам старую легенду: (звучит классическая музыка)

“Давным-давно, на горе Олимп жили–были 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 здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека." Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Воспитатель: Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.

**Вопрос: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым?( Веселый, бодрый, радостный, счастливый) А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?**

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Давайте познакомимся с первым лучиком, а как он называется,  вы догадаетесь, рассмотрев картинки (дети рассматривают картинки и приходят к выводу, что первый луч – спорт или физкультура.)

Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

 (ритмическая гимнастика в кругу «Ножницы» ).

Воспитатель. Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой.

Внести ёмкость с кубиками льда.

Воспитатель: Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит? “Возьмите ледяные комочки, разотрите ими щёчки”
Что вы ощущаете? Что мы делаем холодом?

Воспитатель: “Смолоду закалишься, на весь век сгодишься”

**Вопрос: Почему вы закаляетесь? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? ( холода боятся микробы) А вам нравится закаляться? Чем ещё вы закаляетесь? (Водой, прогулками на свежем воздухе, Моем руки прохладной водой по локоть , делаем массаж )**

**Воспитатель. Дети , покажем как мы умеем делать массаж?**

(Дети проходят на стульчики)

 **Массаж по Уманской.**

“Закаляться надо снегом и водой холодной,
Вас вовек не одолеет и микроб голодный "

.- Ребята, чтобы быть здоровыми, нам ещё нужно уметь и правильно дышать. (упражнение на дыхание «Мы подуем высоко». (Выполняем стоя возле стульчиков)

(Раздать снежинки для дыхания)

Мы подуем высоко. Мы подуем низко.

Мы подуем далеко. Мы подуем близко.

(сели на стульчики)

А где находится воздух? (на улице, в группе повсюду)

Давайте проверим.

В: Ребята, как вы думаете, что у меня находится в пакете? (воздух).  А что сейчас есть в пакете? – нет воздуха.   Какой воздух полезен нашему организму? (чистый)

**Где много чистого воздуха? ( В лесу ) Воздух в котором много кислорода называется чистым. Откуда берётся кислород? (Кислород выделяют растения, цветы).**

**Так как же называется третий лучик здоровья? (чистый воздух)**

Физ. Минутка. «Овощи» **Физминутка:** (Выполняем стоя возле ковра)

Мы пойдём в огород, (шагать на месте)

Много там всего растёт: (развести руки в стороны)

Огурцы сорвём мы с грядки, (срывать воображаемые огурцы)

Помидоры с кожей гладкой, (кистями рук обрисовать круглую, шарообразную форму)

Толстая репка (поставить руки на пояс)

Засела в землю крепко. (покачаться из стороны в сторону)

Дёргай, дёргай из земли (изображать как будто дёргаем из земли)

Всё собрали, посмотри. (развести руки в стороны)

(Сели на стулья)

Вопрос: Что ещё нужно делать, чтобы расти здоровыми? Зачем человеку еда? Как ты считаешь? Вы согласны?

Воспитатель: В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем в игру " Магазин продуктов»

Кто хочет выбрать полезные продукты?

Воспитатель: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо–дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Полюбуйтесь своей работой.

Вопрос: **Почему на дереве вырос лук и чеснок? (лук и чеснок оберегают от простуды) Чем полезно молоко? ( молоко защищает от инфекций)Какой витамин в огурцах? (огурцы помогают расти волосам) Почему вырастили творог? (кто ест творог, у того крепкие кости, зубы, волосы) Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов? (лук, чеснок, молоко)**

Вот так чудо-дерево получилось
Мы запомним навсегда
Для здоровья нам нужна витаминная еда.

Четвёртый лучик называется «полезные продукты».

Чтобы узнать каким будет следующий лучик. Мы поиграем в игру : «Чудесный мешочек»

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек» (Дети получают задание от           Мойдодыра)**

**Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими** пользоваться, доказывая при этом, что предметы именно для личного пользования.

Воспитатель. Как можно одним словом назвать эти предметы? (предметы личной гигиены) Дети, как вы думаете, для чего нужны эти предметы? (чтобы быть чистыми)

Значит, как называется пятый лучик? (чистота)

 В: Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас. Потому что мы нашли, куда боги спрятали здоровье. Я  уверенна, что вы сохраните своё здоровье.

Ребята, давайте вспомним, как называются все лучики здоровья?

Почему важно соблюдать правила здоровья?

  Ребята, на прощание я хочу вам пожелать «Будьте здоровы!» и подарить вам солнышко – здоровья!

Дарю солнышки.

**Цель: Развитие познавательной активности  в образовательных областях «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура».**

1. Образовательные:

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от  выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья;

- дать  знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

1. Развивающие:

- развивать познавательный интерес и речь.

1. Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Области интеграции:

«Здоровье»

Расширение кругозора детей в части представлений о здоровом образе жизни.

Безопасность:

Формирование целостной картины мира в расширении кругозора в части представлений о безопасности собственной жизнедеятельности и безопасности окружающего мира природы.

Физическая культура:

Формирование целостной картины мира и расширение кругозора в части в части представлений о себе, обществе, мире.

Предварительная работа:

Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок, просмотр телевизионных рекламных пауз.

Активизация словаря:

Физические упражнения, физкультура, воздух, дыхание, закаливание.

Методические приёмы:

Худ.слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнения на дыхание,  обращение к жизненному опыту детей.

Оборудование:

 Использование ТСО, пакет, грамзапись для физ.минутки, значки- смайлики по количеству детей.

МБДОУ №1 «Солнышко»

План - конспект НОД Развитие познавательной активности в образовательных областях «Здоровье», «Безопасность», «Физкультура»

«Где спряталось здоровье»

 Разработала. Воспитатель высш. кв. категории. Демидова Н.В.

 Подготовила. Воспитатель выш.кв. категории

 Демидова Н.В