Конспект НОД « Мы здоровыми растем, мы здоровье бережем»

Интеграция образовательных областей:

«Коммуникация», «Познание», «Здоровье», «Физическая культура».

Цель:

Повышение интереса детей к здоровому образу жизни посредством использования здоровьесберегающих технологий в различных видах образовательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

Развивать творческие способности дошкольников в различных видах образовательной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребёнка, звуковую культуру речи воспитанников, связанную речь и её грамматический строй.

 Создавать предметно-развивающую среду и условия для формирования гармоничной, духовно богатой, физически здоровой личности.

 Расширить и обобщить знания детей о факторах, способствующих укреплению здоровья.

Развивающие:

Развивать познавательный интерес детей к здоровому образу жизни, любознательность, желание самостоятельно найти ответ.

Воспитательные:

Воспитывать навыки культуры поведения, чувство доброты и взаимопомощи.

 Формировать положительное отношение ребёнка к окружающему миру, к своей семье, сверстникам, к самому себе.

 Воспитывать уважительное отношение к культуре страны, народа; создавать положительную основу для воспитания патриотических чувств.

Оздоровительные:

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников.

 Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребёнка.

 Укреплять общую моторику.

 С помощью здоровьесберегающих технологий повышать адаптивные возможности детского организма

Ход НОД:

Воспитатель:

Ребята, у меня есть корзинка, а что там находится, вы узнаете, если отгадаете загадки.

«Груша, яблоко, банан, ананас из жарких стран

Эти вкусные продукты вместе все зовутся (фрукты)».

«И для каши и для щей, нужно много…(овощей)»

-Расскажите, какие овощи и фрукты лежат в корзинке?

-Для чего нам нужны овощи и фрукты?

-Чем полезны овощи и фрукты?

-Зачем людям нужны витамины?

Овощи и фрукты очень полезны для людей, потому что в них содержится много витаминов, которые важны людям. Витамины укрепляют наш организм и защищают нас от микробов, а когда организм здоровый, то никакие болезни ему не страшны. А ещё они помогают нам расти, и улучшают зрение. Поэтому все дети и взрослые, обязательно должны употреблять фрукты и овощи.

-Где покупают овощи и фрукты?

-Можно ли употреблять в пищу немытые овощи и фрукты?

-Можно ли брать немытыми руками овощи и фрукты?

Овощи и фрукты можно есть сырыми, а можно из них приготовить различные блюда.

-Ребята, а вы хотели бы сами приготовить овощной салат. Тогда отгадайте загадки и вы узнаете из каких овощей и фруктов будет наш салат.

«Листья собраны в качан

В огороде у сельчан

Без неё в супах не густо

Как зовут её (капуста)»

«В землю спряталась девица

Из земли торчит косица

Выдерну я ловко, красную (морковку)».

«Само с кулачок, красный бочок

Потрогаешь – гладко, откусишь сладко (яблоко)»

Из этих овощей и фруктов мы будем готовить наш салат.

Прежде чем приступить к приготовлению пищи, вспомните правила повара, которые мы должны соблюдать. ( Обязательно помыть руки, надеть фартук и колпак, соблюдать осторожность с ножом).

Подойдите к своим рабочим столам и расскажите, что лежит у вас на столе (разделочная доска, нож, тёрка).

-Я буду поваром, а вы мои помощники. Я предлагаю вам разделиться на три группы. Каждая группа будет выполнять свою работу: нарезать капусту, яблоко, тереть морковь. Когда каждая группа закончит свою работу все продукты переложим в кастрюлю.

-Как вы думаете, что ещё добавляют в салат (сахар, соль, масло)?

Теперь весь салат нужно хорошо перемешать, чтобы все продукты между собой подружились.

- Вот наш салат и готов.

-Какой салат мы приготовили?

-Придумайте название салату.

-Как получилось у нас так много салата?

Угостите салатом наших гостей и попробуйте сами.

Пока наши гости угощаются салатом мы споем вам наши частушки:

Частушки:

Мы ребята из Саранска,

 А ведь, правда, хороши!

 Свои новые частушки

 Мы споём вам от души!

 Все здоровый образ жизни

 Мы с ребятами ведём.

 Хоть ещё мы дошколята

 От взрослых мы не отстаём.

Будем мы всегда здоровы,

 Будем крепкими расти,

 Олимпийские рекорды

 Ждут нас точно впереди.

Про таблетки и лекарства

 Позабудем навсегда.

 Пусть у нас друзьями станут,

 Солнце воздух и вода!

Вам понравились, частушки?

 Мы пропели их для вас!

 Всем желаем мы здоровья,

 В этот светлый добрый час!

Входит тетушка Простуда: Что за непорядок? Что-то здесь здоровьем запахло? Салатик едят витаминный, частушки поют, веселятся….

Воспитатель: Вы кто?

Простуда: Я, Простуда Ивановна.

Ну-ка, где моя подзорная труба?

Ты труба мне послужи,

 Да, ещё раз покажи,

 Кто тут весел и здоров,

 Кто не боится простуд и сквозняков?

Вглядывается в трубу.

Это что за безобразье?

 Откуда здесь столько здоровых детей? Ап-чихи! (Чихает на детей).

Воспитатель:

Не трудись Простуда, наши дети простуд не бояться.

Простуда:

Это ещё почему?

Воспитатель:

Мы физкультурой занимаемся, едим полезные продукты, и у нас есть мяч здоровья.

Игра «Передай мяч»

Мне нужны 2 команды по 4 человека. Надо передать мяч назад над головой и вернуть в начало, передавая между ног. (Играют два раза, меняя капитанов, затем присаживаются на стульчики).

Воспитатель:

Вот видишь, какие ловкие ребята.

Простуда:

Ну, ничего. Ловкие, сильные, а умные ли? А то, как в поговорке сила есть ума не надо! Вот я вас сейчас и проверю.

Загадки:

Бросают мячик через сетку

 В соседский ударяя пол.

 И ловким нужно быть и метким

 В игре с названьем (волейбол)!

Быстрее ветра игрок несётся

 И мяч в воротах, значит – гол!

 И знает каждый, что зовётся

 Игра спортивная (футбол)!

Мяча введенье передача

 Противников игрок всех обошёл

 И мяч в корзине – вот удача

 С тобой играем в (баскетбол).

Простуда:

Все загадки отгадали. Пчих, умаялась. Заберите свой мяч, а то вдруг выздоровею, а я не хочу выздоравливать, хочу болеть и других заражать. Фу-фу на тебя противный мяч! (Отдаёт мяч детям, обнюхивает себя). Апчихи! Кажется, больна. Это хорошо. Побегу туда, где не любят физкультуру и спорт, где не ведут здоровый образ жизни. Убегает.

А, дети, хором обращаясь к гостям:

Чтобы быть здоровее,

 Принимайте витамины скорее.

 Получите витаминки –

 Оранжевые мандаринки.

И раздают мандарины гостям.

Литература:

1. «Зелёный огонёк здоровья» программа оздоровления дошкольников М.Ю. Картушиной, Творческий центр, г.Москва, 2007г.;

 2. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» М.Ю. Картушиной, Творческий центр, г. Москва, 2010г.