**Конспект НОД "Сам себе я помогу и здоровье сберегу"**

**Программное содержание:**

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела. Приучать самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы само -оздоровления.

Учить детей вести здоровый образ жизни, отрабатывать понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.

Закрепить понятие "микробы" и как с ними бороться.

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.

**Ход занятия**

**Воспитатель:**

- Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем. (Дети говорят «Здравствуйте»)

-Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали "Здравствуйте"

**-** А что такое «здравствуй»?

 Лучшее из слов,

 Потому что «здравствуй»,

 Значит «будь здоров»!

-Как вы думаете, что такое здоровье? (Это когда ничего не болит, хочется играть....)

- Здоровье - это отсутствие болезней и хорошее настроение. Здоровье - самое ценное, что есть у человека.

(Слышится храп , воспитатель обращает внимание на спящего Буратино)

-Буратино, ты почему до сих пор спишь, не гуляешь, не играешь?

**Буратино:** -Спать хочу, лень вставать, я наверное нездоров.

**Воспитатель:**

-Спать хочешь? Да уже давно утро наступило, пора вставать, дети в детский сад пришли. Посмотри какие они веселые, бодрые. Это потому что они утром делают зарядку.

**Буратино:**

-Не знаю я никакой зарядки.

**Воспитатель:**

-А мы тебе сейчас покажем и ты вместе с нами делай.

-Утром рано мы проснулись, потянулись, улыбнулись.

Потянулись хорошо, задышали глубоко.

**Музыкальная зарядка с клоуном Плюхом.**

-Вот, Буратино, если будешь по утрам делать ты зарядку

Со здоровьем у тебя будет все в порядке .

**Буратино:** - Ой. ой, ой! У меня от вашей зарядки живот разболелся.

**Воспитатель:**- От зарядки живот болеть не может, а что ты ел?

**Буратино:** -Морковку, яблоки.

**Воспитатель:** -А ты их мыл?

**Буратино:-** Нет.

**Воспитатель:** - А руки мыл?

**Буратино:** - Нет, а зачем их мыть?

**Воспитатель:**

- Ребята, скажите Буратино зачем нужно мыть фрукты, овощи, руки перед едой. (Чтобы микробы смыть)

**Буратино:** - А кто такие микробы? А как они выглядят? Вот бы на них посмотреть.

**Воспитатель:**

-Ой, Буратино, микробы очень страшные,

Вредители опасные,

Корявые, дырявые.

Противные, заразные,

Вот такие безобразные, посмотри .

**(Рассмтривание картинки "Микробы")**

Узор пятнистый вдоль хребта,
Шесть быстрых ног и три хвоста.
Таков микроб, невидимый злодей.
Враг честных и простых людей.

-А подробнее о них вам расскажет тетушка Сова.

**(Просмотр мультфильма"Новые правила осторожности тетушки Совы")**

**Буратино:**

- Это что же получается и у меня на руках вот такие противные микробы живут , ведь я никогда не мою руки. Фу, гадость какая.

**Воспитатель:**

-Ты что, Буратино, руки моют все и взрослые , и наши дети , и зверята. Ребята, давайте расскажем и покажем Буратино как мышка мыла лапки.

**Пальчиковая гимнастика "Мышка мылом мыла лапку"**

-Мышка мылом мыла лапку

Каждый пальчик по порядку:

Вот намылила большой,

Сполоснув его водой.

Не забыла и указку.

Смыв с него и грязь и краску.

Средний мылила усердно -

Самый грязный был наверно.

Безымянный терла пастой.

Кожа сразу стала красной.

А мизинчик быстро мыла,-

Очень он боялся мыла.

**Буратино**:- Теперь нам микробы не страшны.

**Воспитатель :** - Да, от простой воды и мыла у микробов тают силы. Но избавиться от микробов нам помогает не только вода и мыло. Доктор Айболит прислал нам корзину здоровья, а что в ней вы должны отгадать.

-В этой корзине наши друзья!

Свой день начинать, без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить,

Но их ни кому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый **индивидуально,**

Иначе здоровье сберечь **не реально.**

*(Дети отгадывают загадки и достают из корзины предметы личной гигиены.)*

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.          *(Мыло)*

 Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.            *(Расческа)*

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.       *(Зубная щетка)*

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

 Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

**Воспитатель:**  -Почему их нельзя никому одолжить?

С гигиеной ты дружи,

Своим здоровьем дорожи!

**Буратино:** - Ой, ой, ой! Зубы у меня болят. Ой, ой, ой.

**Воспитатель:**

- Ну -ка , покажи зубы. Ай ,ай, ай. Посмотри , Буратино, это зубы наших детей: белые, здоровые, веселые. **(Слайд)**

- А это у тебя такие зубы: желтые, темные, больные. **(Слайд)**

-Почему, ребята? (Потому что Буратино не чистит их, не полощет рот после еды, грызет твердые предметы , ест пищу, которая разрушает зубы, не посещает стоматолога.)

-А какая пища разрушает зубы? ( Конфеты, сахар,...)

-А что полезно для человека? (Молочные продукты, фрукты, овощи,.....)

**-**Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

-В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Сейчас мы поиграем ***в игру « Магазин»*** и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство. Разделимся на две команды. Первая команда будет выбирать полезные продукты, а вторая- не очень полезные.

**Игра "Магазин"**

 ( дети выбирают картинки или муляжи и объясняют свой выбор . Буратино ошибается, дети исправляют его.)

**Воспитатель**: -Молодцы, выбрали все полезные продукты.

- Ребята, запомните народную мудрость:

**- «Не всякая еда нужна для живота».**

**Буратино:**- Ой, ой, ой, у меня глаза заболели.

**Воспитатель:** -Буратино, глаза тоже надо беречь. Как? (Не смотреть на яркий свет, долго не сидеть за компьютером, близко не смотреть телевизор, беречь глаза от ударов......)

-А еще нужно делать гимнастику для глаз. Давайте , ребята, сделаем и ты, Буратино, делай с нами.

 **Гимнастика для глаз.**

**Воспитатель:** -А еще, Буратино, чтобы быть здоровым нужно закаляться.

**Буратино:** -Как это закаляться? Не умею я.

**Воспитатель:**

-Ребята расскажите Буратино, что значит закаляться. ( Гулять на свежем воздухе, делать зарядку утром, проветривать помещения , обливаться водой, полоскать рот солевым раствором и т. д.)

-Но есть еще один способ закаливания, который можно делать каждый день - это само массаж.

**Буратино:** - Это еще что? Не знаю я никакого массажа.

**Воспитатель:**

- Массаж - это поглаживание. Давайте сделаем.

 **Массаж**

**Воспитатель:**

-Ребята, кроме всего, что мы сегодня с вами узнали , есть еще много разных правил, которые надо соблюдать, чтобы не навредить своему здоровью. Я хочу проверить ,знаете ли вы эти правила.

 -Если мой совет хороший - вы похлопайте в ладоши

На неправильный совет - вы потопайте: нет, нет.

1. Ножницы просят: ты не зевай

Вперед колечками их подавай

 2. Иголка вкусная как плод,

Можешь брать ее ты в рот.

3.Сон хороший - друг ребят

Закреплять здоровье рад.

Если крепко ты заснешь,

То здоровье сбережешь.

4.Чтобы пожаров и бед избежать,

Нужно со спичками чаще играть.

5.От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Что б от них нам защититься,

Водой с мылом нужно мыться.

6. Знают дети : за столом

Нужно есть с открытым ртом.

Можно громко говорить

И вокруг себя сорить.

7.Утюг нужно нам включать

И из дома убегать.

8.Никогда не ешьте, детки

Незнакомые таблетки.

В не назначенном лекарстве

Заключается коварство.

**Воспитатель**: - Молодцы!

 - Запомните, очень важно : мало правила знать,

Главное, следует их выполнять!

-Ребята, вы сегодня хорошо занимались, и ты Буратино молодец. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо, ведь радостное настроение помогает нашему здоровью.

-А теперь мы улыбнемся, крепко за руки возьмемся

И Буратино на прощанье мы подарим пожеланья.

 -Настя, что ты хочешь пожелать Буратино? (Здоровья)

- Саша, а ты? (Чтобы не болели зубы)........

-Буратино, если ты будешь выполнять наши советы, ты всегда будешь здоров.

**Воспитатель:** - Давайте и нашим гостям пожелаем здоровья.

 **Дети все вместе**: - Будьте здоровы!