муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 28 »

***Конспект НОД***

***по физическому развитию***

***в средней группе***

***общеразвивающей направленности***

***Тема: «С утра до вечера».***

***Провела:***

***воспитатель***

***Татьяна Николаевна***

***Балакина***

*г.Заволжье*

**Цель**: *Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека.*

 *Закрепить понятие о значимости режима дня.*

 *Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.*

 *Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.*

 Методические приемы: - беседа, вопросы к детям,

 - объяснение,

 - дидактическая игра"Разложи по порядку",

 - игровой момент, рассказ воспитателя.

 **Материал:**

иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видам деятельности в течение дня.

 *Словарная работа*: познакомить детей со словосочетаниями: «режим дня», «распорядок дня».

 **Предварительная работа**:

- знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности;

- рассматривание иллюстративного материала о частях суток;

- чтение художественных произведений, пословиц о времени,

- беседы о необходимости режима дня и его значимости;

- просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

 **Ход занятия**

 Воспитатель:

-Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждения детей).

- А еще зачем? (ответы детей).

- Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед. время прогулки и сна.

ВОПРОС:

-Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей).

-Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня

 -Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени. (высказывание детей).

ВОПРОС:

- Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра.

- Почему так

- Кто как думает? (мнение детей).

- Как можно назвать тех кто все делает вовремя и тех, кто не успевает?

Правильно! "Успевайки" и "Неуспевайки". Догадались или вспомнили книжку. Которую мы с вами читали?

 Вы все правильно сказали.

Однако у наших "Успеваек» есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

 -Ребята, с чего начинается день?

-Что мы с вами делаем потом?

-Как вы проводите вечер дома?

(ответы детей, дополнение воспитателя).

 Дети, мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

 Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему.

 Как вы думаете?

Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

 ***N Методика проведения Дозировка***

1. Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок. Повторить 5 -6 раз
2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить. Повторить 5 - 6 раз

 3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны. В течение 20 - 30 секунд

 **Игра " Разложи по порядку".**

 *Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей. Занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнение гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.*

 Воспитатель:

- Ребята, помните. На прошлом занятии мы с вами рисовали своих " здоровеек" и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда не знаю кто, они не написали свои имена, послушайте, я вам их зачитаю. (*Звучит спокойная лирическая музыка)*.

 "Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что - нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким "красотуликом", толстеньким, румяненьким". Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо.

 "То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далековато от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю. Что хвастовство, это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче.

- Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне. Чье письмо вам больше понравилось? (высказывание детей).

- Да, вы правы. Но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? Да верно.

 Правильный режим дня, он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе. купался в озере, вставал вовремя и т. д. А второй ленился все это делать и из письма видно. что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью.

И вот вывод дети: правильно составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 28 »

**Конспект НОД**

**по физическому развитию**

**в средней группе**

**общеразвивающей направленности**

**Тема: «Дорожка здоровья»**

**Провела:**

**воспитатель**

**Татьяна Николаевна**

**Балакина**

г.Заволжье

**Задачи**:

* - умение детей заботиться о своем здоровье,
* - понимание необходимости витаминов для человеческого организма.
* - совершенствование навыков пользования предметами личной гигиены,
* -развитие мышления, памяти.
* Проявление у детей интереса к предметам личной гигиены,
* формирование основ здорового образа жизни.

 **Материал**: цветы с отрывными лепестками, декоративное дерево с зубной щеткой, пастой, мылом, полотенцем, расческой; иллюстрации зубов: веселый и грустный; овощи (морковь, капуста, лук, чеснок, фрукты (яблоко, лимон, апельсин, груша, банан, 3 корзины, плакат со схемой чистки зубов, кассета с мелодичной музыкой, запись с отрывком из «Мойдодыра».

 **Предварительная работа**:

- соблюдение режимных моментов.

- беседа с детьми о витаминах,

- закрепление знаний об овощах и фруктах.

- чтение сказки «Мойдодыр».

 Словарная работа: личная гигиена, кариес, витамины, эмоции, отгадывание загадок.

 Дидактическая игра: "Витаминные домики"

 **Ход занятия**

 *Дети заходят в группу, здороваются с гостями.*

 Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!

 Как весело, как весело отправиться с друзьями

 В загадочное путешествие поедем вместе с вами!

 Готовы? Отправляемся (*звучит музыка, едем на паровозе*)

 1 этап. Цветочная поляна

 Воспитатель: Ребята, что это на нашем пути? (*цветочная поляна*) .

 А когда много цветов – это целая …

 Посмотрите, что на ней растет? *(цветы)*

 Какие необычные цветы. У них лепестки разного цвета. Ой, а лепестки у них отрываются! Подойдите к цветку и сорвите лепесток того цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. У людей настроение очень часто меняется.

 От чего меняется настроение, как вы думаете?

 Когда у нас хорошее настроение?

 Когда плохое настроение?

 Дети: если у человека болит голова. У него может быть плохое настроение. А если он здоров или у него все хорошо – у него хорошее настроение.

 Воспитатель: Я рада, что вы все сорвали яркие лепестки. Значит у вас хорошее настроение. Представьте, что на небе появилась тучка. И вам стало грустно. Изобразите грусть. А сейчас вы увидели необычные цветы и удивились (*дети показывают удивление*)

 А чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными что мы делаем каждое утро? (зарядку)

 Сейчас мы сделаем физкультминутку.

 Каждый день по утрам делаем зарядку,

 Очень нравится нам делать по порядку:

 Руки подняли и помахали –

 Это деревья в лесу.

 Локти согнули, кисти встряхнули –

 Ветер сбивает росу.

 Плавно руками помашем –

 Это к нам птицы летят.

 Кони сядут – покажем,

 Руки сложили назад.

 На лужайке по ромашкам

 Жук летал в цветной рубашке:

 «Жу-жу-жу, жу-жу-жу –

 Я с ромашками дружу.

 Плавно на ветру качаюсь,

 Вправо-влево наклоняюсь.

 Вот здоровья в чем секрет.

 Всем друзьям физкульт-привет! »

 Воспитатель: Молодцы! Вы взбодрились. Отправляемся дальше.

 2 этап. Необычное дерево.

 На дереве висят мыло, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа.

 Воспитатель: Ребята, что это? (дерево)

 А что на нем растет?

 Вы встречали такие деревья?

 Действительно, это очень необычное дерево.

 А для чего нужны все эти предметы (для личной гигиены)

Для чего нужно мыло?

 Дети: чтобы мыть руки

 Воспитатель: Когда мы моем руки?

 Дети: Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

 Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

 Дети: Чтобы вытираться.

 Воспитатель: Для чего нужна расческа?

 Дети: Чтобы расчесываться.

 Воспитатель: Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

 Дети: Два раза в день - утром и вечером.

 Воспитатель: Для чего надо чистить зубы?

 Дети: Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми

 Воспитатель: Тридцать два веселых зуба,

 Уцепившись друг за друга

 Вверх и вниз несутся в спешке,

 Хлеб грызут, грызут орешки.

 Ребята, а вы любите хлеб, орехи?

 Ну а чтобы в ваших зубах не застревали крошки, сегодня мы будем учиться как правильно нужно чистить зубы.

 *Дети садятся на ковер*

 Поднимите и покажите мне правую руку.

Возьмите все в правую руку воображаемые щетки. Смотрите на меня и повторяйте за мной.

 *Дети повторяют движения за воспитателем в соответствии с плакатом-схемой* *чистки зубов*

 Воспитатель: молодцы, вы все хорошо и правильно повторяли за мной.

 Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов?

 Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

 Но что еще нужно сделать, чтобы зубы стали чистыми (прополоскать водой)

 Только почистить их зубной пастой?

 А чтобы паста не оставалась во рту, что нужно сделать?

 Водой что нужно сделать? (*прополоскать рот*)

 А где еще нам помогает вода?

 Что мы делаем, после того как покушаем (*полощем рот водой*)

 А мылом можем намылить руки без воды?

 А расческа будет чистой, если ее не мыть?

 А полотенце останется чистым, если его не постирать в воде?

 Ребята, нам кто-то что-то хочет сказать

 (*отрывок из сказки Мойдодыр)*

 Воспитатель: посмотрите-ка, ребята, а что это под деревом лежит?

 Я достану, а вы стойте на местах

 Под деревом находим иллюстрации зубов.

 Воспитатель: А что за зуб изображен на картинке? *(веселый)*

 Посмотрите, он улыбается, глаза светятся, что о нем можно сказать, какой он?

 Дети: Веселый.

 Воспитатель: Почему он веселый?

 Дети: Он белый, здоровый.

Воспитатель показывает грустный зуб: А почему этому зубу грустно?

 Дети: У него дырочка, он болеет, у него кариес.

 Если дети затрудняются, то воспитатель сам говорит, что у зуба кариес.

 Воспитатель: Ребята, давайте поможем грустному зубу: «Сегодня мы тебе поставим пломбу (зарисовываем дыру, чтобы ты не болел. И чтобы кариеса больше не было, мы расскажем тебе о витаминах. Пойдем с нами, мы тебя познакомим с овощами и фруктами, они живут здесь недалеко, на полянке.

 3 этап. Поляна с овощами и фруктами.

 Воспитатель: посмотрите, опять разыгрались наши овощи и фрукты. В них столько много витаминов, что они никогда не унывают и весело резвятся. Опять спрятались. Ребята, вы видите их?

 Дети находят корзину с овощами и фруктами

 Ребята, что лежит в корзине? (овощи и фрукты)

 Воспитатель: Давайте, ребята вспомним, какие вы знаете витамины?

 Дети: ABC

 Воспитатель: для чего нужен витамин A? (для роста, для крепких зубов) B? (для аппетита, хорошего настроения) C? (для здоровья, бодрости) .

 Воспитатель: Значит какой витамин поможет зубу?

 Дети: витамин А

 Воспитатель: Сейчас с помощью загадок я подскажу вам в каких овощах и фруктах содержится витамин А

Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру

 **Дидактическая игра «Витаминные домики»**

 Ход игры: *дети по сигналу воспитателя раскладывают овощи и фрукты в 2 корзины: в одну корзину они складывают овощи и фрукты. В которых содержится витамин А, во вторую корзину – овощи и фрукты, в которых содержатся витамины В и С*

 Воспитатель: теперь наш зуб не будет болеть

 Зуб на подносе вместе с фруктами откладывается в сторону. Прощаемся с зубом.

 Воспитатель: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Нам пора отправляться в группу. Едем на паровозе.

 Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми. Нашим гостям мы желаем:

 Не болейте, не старейте,

 Молодейте, хорошейте.

 Пусть солнечное тепло радует вас,

 Унесет все ваши невзгоды и печали.

 Попрощайтесь с нашими.