Конспект ООД

«Хочу быть здоровым»

 **Цели:** Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни. Развивать речь, обогащать словарь. Развивать мышление, умение делать умозаключение. Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены. Отрабатывать понимание значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни

**Методы и приемы:**

1. **Наглядные:** показ иллюстраций,
2. **Словесные:** беседа, чтение, объяснение, обращение к жизненному опыту.
3. **Игровые:** «Мы идем в магазин», «Полезная еда», «Утро, день, вечер, ночь», сюрпризный момент.

**Предварительная работа**: беседа «Значение режима в жизни человека», «Нужно ли беречь здоровье?»

 сравнительная игра «Больной-здоровый», толкование пословиц о здоровье, составление рассказа «Что я чувствую, когда болею».

**Исследовательская деятельность:** сравнение чистых и грязных рук, одежды, свойства воды, воздух.

**Развивающие игры**: «Путаница», «Хорошо-плохо»

**Дидактические игры:** «Узнай виды спорта», «Режимные моменты».

**Чтение художественной литературы**: Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», Барто «Девочка чумазая», Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей», загадки про здоровье, пословицы и поговорки.

 с/р игра «Больница», «Аптека», «Семья».

 мытье игрушек, стирка кукольного белья, влажная уборка.

**Оборудование и материал:** лучи солнца с надписями, чашка с водой, прозрачный пузырек.

 Фото закаливающих процедур, «Полезная еда», «Неполезная еда», картинки «Режим дня», 2 корзинки, диск с музыкой, двойной скотч.

**Ход НОД.**

 - Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними. Вы говорили, что здравствуйте, лучшее из слов. Если скажешь, здравствуй, значит будь здоров! Дети, а что такое здоровье?

**Дети :** (ответы детей)

**Воспитатель:** Сегодня я хочу поговорить на очень важную тему о здоровье. Садитесь на стульчики и послушайте старую легенду.

«Давным-давно на горе Олимп жили 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 умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека- здоровье. Стали думать- решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека»

Здоровье оказывается спрятано и во мне и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

**1ый лучик нашего здоровья - это СИЛА.**  (прикрепить лучик к диску солнца)

- А где находится наша сила? (в мышцах)

-Что нужно делать, чтобы мышцы были сильными?

Дети: Тренироваться.

Воспитатель: Правильно. Тренировать. Давайте, покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Кто зарядкой занимается. Тот здоровья набирается!

**(Ритмическая гимнастика «Разноцветная игра»)**

***(Дети стоят в кругу)***

**Воспитатель**: Добавилось у вас силы после зарядки?

**Дети**: Да.

**Воспитатель:** Вот и ответ на вопрос - почему человек должен быть сильным. Сила укрепляет здоровье человека. А, чтобы сила была нужно спортом заниматься.

 **Значит 2-ой лучик это- СПОРТ.** Посмотрите на иллюстрации. Какие виды спорта вы узнали? А какие еще вы знаете? ( ответы детей)

- Молодцы, много видов спорта вы назвали. Давайте покажем **пантомиму «Мы спортсмены».** Я называю вид спорта, а вы изображаете действия: 1. Бокс. 2. Футбол. 3.Тяжелая атлетика ( штангист) 4. Плавание. 5. Лыжный спорт.

В мире нет рецепта лучше. Будь со спортом неразлучен. Очень важен спорт для всех. Он - здоровье и успех.

***Садитесь на стульчики.***

**Воспитатель:** Чтобы узнать, как называется 3-ий лучик нашего здоровья, я покажу вам ***фокус.*** Загляните внутрь бутылочки. Что там лежит? ( ничего нет) Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три невидимка из бутылочки беги (опустила бутылочку в воду и нажимаю на нее из бутылочки бегут пузырьки)

**Воспитатель:** Что за невидимка сидел в бутылочке?

**Воспитатель**: Правильно это ВОЗДУХ.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я. и ты.

Давайте, проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошкой и не дышать. Что вы почувствовали? (ответы детей) почему не смогли долго быть без воздуха? (ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздуха, а то мы погибаем!» Давайте встанем и выполним ***дыхательные упражнения.***

1. «Подышим одной ноздрей»- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох. (3-6 раз)

2. «Погреемся»- руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «У-Х-Х»

3. «Одуванчик» -поставить руку перед собой. Сделать вдох через нос и длительный выдох через рот «подули на одуванчик»

**Воспитател**ь: Скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения? (ответы детей) Правильно, чтобы организм обогатился кислородом.

**Воспитатель**: Вот и помогли мы своему организму, теперь у нас много кислорода. А где мы еще можем брать кислород? (ответы детей) Правильно гуляя по свежему воздуху, в парке, в лесу. Прогулки очень полезны.

 Значит **третий лучик- это СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**.

**4-ый лучик** открываю, ничего не понимаю. Что это? (модель часов) Какое отношение часы имеют к здоровью, зачем они нам нужны? ( ответы детей)

-Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать, когда гулять, когда обедать, чтобы соблюдать режим дня. А что такое режим дня? ( ответы детей)

-Режим дня- это когда выполняются все дела в течении дня по времени. Режим дня помогает быть дисциплинированными, хорошо и качественно выполнять все свои дела. Сейчас мы поиграем в **игру «Режим дня».** Вставайте в шеренгу. Я буду показывать картинки, а вы выполнять движения, если это происходит утром- поднимаем руки вверх, если днем- руки в стороны, вечером- руки вниз, ночью- приседаем.

-Молодцы! Справились.

 **4-ый лучик здоровья называется? РЕЖИМ ДНЯ**. Садитесь на стульчики.

**5-ый лучик** открываю, и название читаю «**ЧИСТОТА И ГИГИЕНА**» Как говорится в пословице «Чистота-залог здоровья». Давайте вспомним правила гигиены, почему нужно их соблюдать?

**Дети:** нужно обязательно мыть руки с мылом, а особенно перед едой, соблюдать личную гигиену.

**Воспитатель:** Послушайте стихотворение А. Барто «Девочка чумазая»

 - Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Чёрные

Ладошки

На локтях -

Дорожки

- Я на солнышке

лежала;

Руки к верху

Держала.

Вот они и загорели.

**Воспитатель**: Дети, из какого стихотворения эти строки?

**Дети**: эти строки из стихотворения «Девочка чумазая» Агнии Барто.

**Воспитатель**: ребята, а почему девочку называют «чумазая»?

**Дети**: потому что она не мыла руки, ноги, нос, пятки, а ещё её можно назвать грязнулей.

**Воспитатель**: а вы, ребята, моете руки с мылом?

В каких случаях? Когда?

*Дети отвечают на вопросы.*

**Воспитатель:** дети, тогда давайте мы посмотрим на картинки, и вы мне расскажите в каких случаях нужно обязательно мыть руки с мылом.

*Воспитатель вместе с детьми рассматривает картинки*

**6-ой лучик ЗАКАЛИВАНИЕ**. Что делают люди на этих фотографиях? ( ответы детей)

Как вы думаете, для чего люди закаляются? ( чтобы быть здоровыми, не болеть…)

-Правильно, как в пословице «Смолоду закалишься- на весь век сгодишься». Как мы с вами закаляемся?

Дети:(ответы детей)

-Какие вы молодцы! Знаете, что люди на всей земле закаляются, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым.

**7-ой лучик ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**. «Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться»

В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, сможете вы выбрать полезные продукты? Сейчас мы поиграем ***в игру «Идем в магазин»*** и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство. Разделимся на две команды. Первая команда будет выбирать полезные продукты, а вторая- неполезные. ( дети выбирают картинки и объясняют свой выбор)

-Молодцы! Справились. Сейчас мы закрепим знания и поиграем еще в одну ***игру «Полезные продукты».*** Если я говорю о полезных продуктах, вы прыгаете, а если неполезные, вы стоите. Вставайте в круг.

 1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис..

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Пейте дети молоко, будите здоровы.

5. Знайте дамы, господа: сникерс- лучшая еда.

**Воспитатель**: Молодцы! Справились. Я надеюсь, что вы запомнили полезные продукты. Будете следить за своим здоровьем.