**[Конспект НОД по здоровьесбережению](http://vospitateljam.ru/konspekt-nod-po-zdorovesberezheniyu-ya-zdorove-beregu-sam-sebe-ya-pomogu/" \o "Конспект НОД по здоровьесбережению  )**

**[«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»](http://vospitateljam.ru/konspekt-nod-po-zdorovesberezheniyu-ya-zdorove-beregu-sam-sebe-ya-pomogu/" \o "Конспект НОД по здоровьесбережению  )**

**Программное содержание:**

**Образовательная задача**: учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы оздоровления (точечный массаж, закаливание, др.).

**Развивающая задача**: закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека;

- ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье, массаж, микробы.

**Воспитательная задача**: воспитывать желание заниматься физкультурой, закаливаться, вести здоровый образ жизни.

**Виды детской деятельности**: игровая, познавательно-исследовательская, коммуникативная, продуктивная.

**Предварительная работа**: чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, наблюдения, беседы, закаливание, физкультурные занятия, др.

**Оборудование**: игрушка Буратино, набор картинок с изображением продуктов. На каждого ребёнка: вырезанные из бумаги силуэты кукол и наборы одежды для них, зеркала, марлевые повязки, коробочки от киндер-сюрпризов, тарелочки с зубчиками чеснока, толстые нитки, салфетки,

**НОД**

Воспитатель обращает внимание детей на игрушку (Буратино), у которой обвязан шарф вокруг шеи. Рассказывает, что Буратино простудился и заболел, пришёл к нам в гости и чихает, и кашляет. Надо его поместить в другую комнату, чтобы никто не заболел.

**Воспитатель-** Ребята, расскажите, что происходит с вами, когда вы болеете?

(Ответы детей)

**Воспитатель** -Ребята, а почему здоровые люди могут заразиться от больных?

(Ответы детей)

**Воспитатель** - Правильно, дети! Когда больной человек кашляет и чихает, вместе с воздухом из его рта попадают микробы на всех, кто находится рядом. Хотите узнать, как это происходит? Возьмите зеркало, поднесите его ко рту, раскройте рот и подышите на него. Что вы увидели?

**Дети-** Зеркало запотело.

**Воспитатель**- Да, зеркало запотело, значит, изо рта выходят капельки воды, в которых и находятся микробы. Если эти капельки с микробами попадут на другого человека, то он заболеет.

- А сейчас наденьте на рот повязки и снова подышите на зеркало. Что скажете?

**Дети-** Капелек нет.

**Воспитатель** - Зачем же люди во время сильной простуды надевают повязки?

**Дети -**(Чтобы не заразить других).

**Воспитатель** - А вы знаете, ребята, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете?

**Дети:** (Закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, делать точечный массаж.)

**Точечный массаж: «Взяли ушки за макушки»**

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и

указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули… (несильно потянуть вверх)

Пощипали… (несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали (пальчики опускаются вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять… (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.

**Воспитатель** - Ребята, вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет? Выяснить это нам поможет игра.

**Дидактическая игра «Полезные продукты».**

Воспитатель предлагает детям выбрать те картинки, на которых изображены полезные продукты, объяснить свой выбор.

**Воспитатель -** А сейчас мы будем играть – кукол на улицу собирать.

**Дидактическая игра «Одень куклу на прогулку».**

Дети берут вырезанных из бумаги кукол и подбирают одежду по сезону.  
**Физкультминутка**

Отдых наш – физкультминутка,

Занимай свои места.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали,

Ванькой – Встанькой словно стали,

А потом пустились вскачь

Будто мой упругий мяч.

**Продуктивная деятельность**: изготовление коробочки – медальона с зубчиками чеснока. Дети вешают на шею коробочку от киндер-сюрприза, в которой заранее сделаны дырочки, в середину коробочки кладут 2-3 зубчика чеснока. Педагог помогает тем детям, которые не справляются самостоятельно.