**Тема**: «Сохрани своё здоровье сам»

**Участники НОД**:

- воспитатель;

- Мойдодыр.

**Цель:** формирование у детей первичных представлений о здоровом образе жизни .

**Задачи:**

- способствовать формированию знаний о полезных и вредных привычках;

- способствовать закреплению знаний о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;

- содействовать закреплению понятий: закаливание, организм, здоровый образ жизни, вредные привычки;

 - побуждать прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

**Методы:**

* словесный

- беседа о здоровье;

- беседа о предметах личной гигиены;

- беседа о витаминах.

* практический

- сюрпризный момент ( «Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены, который оставил для ребят Мойдодыр; письмо от Мойдодыра с изображением зубов; приготовление фруктового шашлычка из яблока, киви, апельсина, банана);

- дидактическая игра - « Полезно-вредно»;

- пальчиковая гимнастика - «Утречко»;

- физкультминутка «Буратино» ;

- гимнастика для глаз «Смотрим по сторонам».

* наглядный

- показ предметов личной гигиены из «Чудесного мешочка» ;

- рассматривание плаката с изображенными зубами (белый зубик, веселый и темный, грустный);

- рассматривание плаката с изображением различных продуктов питания (полезных и вредных).

**Средства:**

* мешочек с предметами личной гигиены( мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка, носовой платок);
* плакат с зубами;
* плакат с вредными и полезными продуктами питания;
* зеленый и красный маркеры;
* фрукты для шашлычка - яблоки, киви, апельсины, бананы (целые и нарезанные);
* деревянные палочки;
* модули.

**Ход занятия**:

**Воспитатель:**

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье «Кто хочет быть здоровым?» (ответы детей)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепит здоровье? Недаром говориться:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

- А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим (присядем на модули).

- Ребята, кто может мне ответить, что такое здоровье? (это сила, это красота, это ум, это когда все получается).

- А как можно укрепить свое здоровье? ( заниматься физкультурой, правильно питаться, закалятся).

- Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнем с самого утра.

***Пальчиковая гимнастика «Утречко».***

Утро настало, солнышко встало

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай, большак! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

- Все проснулись, потянулись!

**Воспитатель:**

**-** Молодцы! А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

**Сюрпризный момент:**

- Ребята, а вы знаете, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр.

- Он так хотел вас увидеть и так жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот.

- Но он оставил вам вот этот «чудесный мешочек».

- Давайте на ощупь угадаем, что же в этом мешочке.

*(Дети на ощупь угадывают, что лежит в мешочке и рассказывают для чего они предназначены и как ими пользоваться)*

 мыло, расческа, зубная паста, зубная щетка, носовой платок

**Воспитатель:**

- Ой, какой молодец Мойдодыр! Давайте скажем ему «спасибо» за такие необходимые предметы.

***Физ. Минутка «Буратино»***

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся, два – нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

**Сюрпризный момент:**

- Ребята, посмотрите, Мойдодыр написал нам письмо. Что же он здесь написал?

« Ребята, если вы внимательно осмотрите свою группу, то найдете очень интересный рисунок…»

*(Дети ищут, находят плакат с изображенными зубами)*

**Воспитатель:**

**-** Вот на этой картинке зубик белый, веселый. А здесь темный, грустный. Что же произошло с этими зубами?

***Дидактическая игра «Полезно – вредно»***

*На большом листе изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, торт, орехи и тд.). Дети обводят зеленым маркером,*

*то что полезно; а красным – вредные продукты.*

**Воспитатель:**

- Молодцы! Справились с заданием.

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от вредных микробов и разных болезней. И у них есть имена А, В, С, Д, Е.

- А вы знаете, где живут витамины? (ответы детей). Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

- Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А. А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите, где живет витамин А. (морковь, яблоко, тыква, болгарский перец).

- Но чтобы сохранить свои глазки, мы с вами сделаем гимнастику для глаз.

***Гимнастика для глаз «Смотрим по сторонам»***

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

**Воспитатель:**

- Молодцы! Продолжим знакомство с витаминами.

- Для того, чтобы ваш организм был как крепость, и не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он живет во всем кислом.

- В каких продуктах питания мы можем найти витамин С? Это лимон, апельсин, шиповник, смородина. А еще витамин С есть в капусте, редисе и луке.

*От простуды и ангины*

*Помогают апельсины.*

*Ну, а лучше съесть лимон,*

*Хоть и очень кислый он.*

**Воспитатель:**

- Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показ яблока, апельсина, киви, банана).

 **Сюрпризный момент:**

 - Я предлагаю вам сделать вкусный и полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты.

- Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? Конечно, помыть руки, чтобы микробы не попали в пищу.

**Рефлексия**

***Приготовление фруктового шашлычка***

 В процессе приготовления дети отвечают на вопросы.

 - Какой из этих фруктов твой любимый?

- Сейчас ты нанизываешь какой фрукт?

*По окончании работы желаю всем приятного аппетита!*