Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Дзержинский детский сад №2 «Колокольчик»

Конспект НОД по формированию здорового образа жизни

с детьми среднего дошкольного возраста

«Быть здоровыми хотим»

Ягодина Лариса Александровна

Воспитатель

1 квалификационной категории

с. Дзержинское 2023

Актуальность

Знание и соблюдение правил здорового образа жизни становятся естественными в поведении человека, когда они привиты с детства.

Можно назвать много факторов, влияющих на увеличение заболеваемости, но самым важным является человеческий фактор. Особую тревогу мы испытываем за беззащитных маленьких ребят – дошколят. Часто причиной является незнание и несоблюдение правил здорового образа жизни. Поэтому необходимо сформировать у ребёнка сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, привитию навыков правильного питания, закаливанию, соблюдению правил личной гигиены. Научить с самого раннего детства ценить, беречь и укреплять свое здоровье.

Эти задачи стоят как перед родителями. Так и перед педагогами детских образовательных учреждений.  
Я пришла к выводу, что необходимо изменить отношение детей и их родителей к этой проблеме. Ведь детский возраст является самым благоприятным для формирования правил здорового образа жизни.

Цель:

Организация деятельности детей по систематизации представлений детей как расти здоровым.

Задачи:

Образовательные:

Активизировать знания детей о режиме дня, как о рациональном распределении времени на различные виды деятельности и отдыха в течении суток.

Организовать повторение полезные и вредные продукты

Развивающие:

Активизировать словарь (гигиена, части суток, микроб)

Развивать двигательную активность детей посредством подвижной игры

Воспитательные:

Воспитывать осознанное желания к безопасному отношению здорового образа жизни.

Формы организации деятельности детей:

Фронтальная, групповая

Методы и приемы:

Беседа «Полезная и вредная пища, личная гигиена»

Игровые

Материал, оборудование:

Демонстрационные картинки режим дня, обручи, маски- шапочки микробов, запись мелодии, предметы личной гигиены, раздаточные картинки проблемных ситуаций, продуктов питания, коробки с заданиями, видеопрезентация, одноразовые платочки.

Предварительная работа:

Беседа «Полезная и вредная пища, личная гигиена,значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»

Просмотр мультфильма «Айболит, Мойдодыр»

Игры «Полезное вредное, чудесный мешочек, мой день, с/р скорая помощь»

Чтение литературных произведений:

Барто А. Девочка чумазая

Чуковский К. Мойдодыр

Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо

Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Деятельность воспитателя | Деятельность детей |
| Водная  2 мин | Здравствуйте, ребята.  Сегодня я предлагаю поприветствовать друг друга веселым танцем.  Ребята сегодня мы с вами поговорим о здоровье.  Хотите быть здоровым?  В наших силах не только сохранить наше здоровье, но и укрепить его.  Об этом люди придумали пословицы  Я здоровье берегу, сам себе я помогу.  Сегодня мы поговорим о том, как укрепить наше здоровье.  Видеозвонок  Нам сообщение.  Здравствуйте ребята! Я доктор Айболит, знаю, что вы не любите болеть, а любите играть и веселиться, для этого я отправил вам подарок. Но злой микроб решил помешать и забрать его себе. Что бы этого не случилось я спрятал подарок в одной из коробок но забыл в какую.  Ключи вы можете получить, выполнив задания.  Желаю удачи!  Ребята вы готовы найти подарок Айболита? | Дети здороваются  Танцуют под музыку «Мы пойдем на лево  Да  Рассказывает пословицу  Звук звонка |
| Основная  16 мин | Появляется загадки на экране  Я повсюду, где бываю,  Все на свете успеваю,  Потому что у меня  Строгий….  Появляется первый ключ желтый  **1 Задания «Режим дня»**  Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай режим.  Разложите картинки в правильной последовательности режима дня.  Ребята, для чего нам нужен режим дня?  Не забудь простой науки  Сел обедать вымой руки  Поиграй с котенком милым  Тут же вымой руки с мылом  Ребята о чем эта загадка?  Появляется зеленый ключ, какую следующую коробку мы будем открывать?  **2.Задание Личная гигиена**  Достают предметы личной гигиены  Скажите, а для чего нам нужны все эти предметы?  Чистота тела еще нужна и для здоровья. Ведь если не мыться, то в организм могут попасть разные микробы. Кто такие микробы?  Еще одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен – какой предмет мы используем?  А вы знаете, как платок защищает наш организм от микробов? Давайте проведем опыт.  **Опыт с носовым платком.**  Каждый ребенок кладет носовой платок на ладонь. Воспитатель брызжет на платочек водой, платочек впитал воду, и рука осталась сухая. Дети убирают платочек с руки и воспитатель снова брызжет. Рука намокла. Капли воды – это микробы.  Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком  Я предлагаю сейчас вам поиграть в игру, где мы с вами вспомним правила личной гигиены.  **Д\И «Продолжи предложения»**  Я начинаю говорить предложения, а вы продолжите.  -Мама купила мыло для того чтобы?  -Кате нужна расческа для того, чтобы?  -У максима часто болят зубы, потому что?  -Я мою руки для того, чтобы?  **Дидактическая игра «Найди опасную ситуацию и обозначь микробом»**  Вам нужно найти среди этих картинок опасные для здоровья ситуации и отметить их микробом.  Чтоб со здоровьем не расстаться  Нужно правильно?  Вы справились с заданием появился еще один ключ синий  **3 Задания Питание**  Ребята вы знаете, что питание должно быть не только вкусным, но и полезным?  Одни продукты дают организму энергию, чтобы хорошо двигаться, другие помогают расти и быть сильными.  Но есть продукты, которые вредят нашему организму. Давайте с вами разберем полезные и вредные продукты.  **Игра «Вредные и полезные продукты»**  Посмотрите в конверте лежат картинки  Ребята вам нужно разделиться на две команды. Одна команда будет собирать полезные продукты, а другая команда соберет вредные продукты.  Как можно назвать их одним словом?  Давайте назовем вредные и полезные продукты. Как вы думаете почему эти продукты полезные, и почему нельзя есть вредные продукты?  Прежде чем кушать, что мы с вами должны сделать? А для чего нам нужно мыть руки?  Ребята я предлагаю немножко отдохнуть и поиграть.  **П/И «Микроб»**  Раз, два,  Раз, два.  Мы - микробы, мы - орда.  Разбегайтесь, кто – куда,  Заразим вас без труда!  Это чудо кирпичи,  Я в подарок получил.  Что сложу на них -сломаю,  Все сначала начинаю.  Появляется красный ключ, каким цветом мы будем открывать коробку? | Распорядок дня  Выполняют задания  Ответы детей  Гигиена  Зеленую  Мыло, зубная щетка, полотенце  Ответ детей  Ответ детей  Носовой платок  Ответ детей  Ответы детей  Да  Отвечают на вопросы  Выполняют задания  Ответ детей  Продукты  Перечисление продуктов  Ответы детей(продукты)  Ответы детей  Делятся на команду микробов и витаминов    красным |
| Заключительная  2 мин | **Дидактическая игра: «Кубик -помогатор»**  Воспитатель обращает внимание на необычный кубик. Читает следующее задание: Это самое сложное задание, надо вспомнить все то, что говорили на занятии и ответить на тот вопрос который выпал. Передавая кубик вам нужно посмотреть на выпавшую картинку и ответить на вопрос.  Грань 1: Какие предметы относятся к личной гигиене?  Грань 2: Какие продукты вредные?  Грань 3: для чего нужен режим дня?  Грань 4: Какие правила вам запомнилось на занятие?  Грань 5: По утрам нужно делать?  Грань 6: Что будет если не соблюдать здоровый образ жизни?  Вот мы с вами и выполнили все задания. Но подарка мы так и не нашли.  А вы заметили что в коробке есть указательный стрелка давайте посмотрим куда он нам указывает?  Вот мы и нашли подарок Айболита что это?  Но прежде чем их съесть что нужно сделать?  Давайте это мы сейчас и сделаем. | Ответы детей  На дно коробки  Яблоки  Ответы детей  (помыть) |

Список литературы

1. Люцис К. «Азбука здоровья в картинках». Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004г.
2. «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-пресс, 2000.