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 пословицыЯ 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 здороваютсяТанцуют под музыку «Мы пойдем на левоДаРассказывает пословицуЗвук звонка   |
| Основная16 мин | Появляется загадки на экранеЯ повсюду, где бываю,Все на свете успеваю,Потому что у меняСтрогий….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 рукиПоиграй с котенком милымТут же вымой руки с мыломРебята о чем эта загадка?Появляется зеленый ключ, какую следующую коробку мы будем открывать?**2.Задание Личная гигиена** Достают предметы личной гигиеныСкажите, 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 платкомЯ 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 расстатьсяНужно 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 картинкиРебята 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 дняВыполняют заданияОтветы детейГигиенаЗеленуюМыло, зубная щетка, полотенцеОтвет детейОтвет детейНосовой платокОтвет детей Ответы детейДаОтвечают на вопросыВыполняют заданияОтвет детейПродуктыПеречисление продуктовОтветы детей(продукты)Ответы детейДелятся на команду микробов и витаминов  красным |
| Заключительная2 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.