конспект НОД для детей среднего дошкольного возраста на тему " Как сохранить своё здоровье"

 выполнила: Картухина Н.А.

  Интеграция образовательных областей: «Познание», «Коммуникация», «Социализация», «Физкультура».

Задачи:

**«Познание»:**Воспитание бережного отношения к своему телу, своему здоровью. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным. Закреплять знания детей в умывании; в знании предметов туалета и их назначении. Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, чтобы противостоять болезням.

**«Коммуникация»:**Формирование умений вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего. Обогащать чувственный опыт детей и умение фиксировать его в речи.

**«Социализация»:**Воспитывать эмоциональную отзывчивость, доброжелательность, желание общаться друг с другом, уважительно относиться к мнению других.

**«Физкультура»:**Развивать произвольные внимание и память, получать разнообразные сенсорные впечатления, улучшать осанку.

**«Оборудование»:**

мешочек с предметами личной гигиены.

картинки «полезно-вредно для здоровья».

ширма.

кукла Незнайка.

мольберт.

картинка с изображением Мойдодыра.

рюкзачок.

письмо.

**Предварительная работа:**Беседы о правилах личной гигиены, чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр».

**Ход занятия:**

Дети заходят в музыкальный зал.

***Воспитатель:*** « Ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня много гостей. Поздоровайтесь с ними. Присаживайтесь. Ой, смотрите, на столе какая-то записка. Это, наверное, нам кто-то оставил. Давайте прочтем её». Воспитатель читает записку. «*Дорогие ребята, сегодня я к вам приходил. Очень хотел вас увидеть. Но, к сожалению вас не дождался, т.к. у меня утром много забот. Кто я, вам не сложно будет угадать. Здесь написан отрывок из сказки, в которой я живу».*

Вдруг из маминой из спальни,

кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

И качает головой:

«Ах ты, гадкий, ах ты грязный,

Неумытый поросёнок!

Ты чернее трубочиста,

Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки, что сбежали даже брюки,

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

***Воспитатель:***«Ну что, отгадали, кто это был?»

***Дети:***«Мойдодыр» (Воспитатель показывает картину Мойдодыр)

***Воспитатель:*** «Правильно, а почему Мойдодыр был сердит?»

***Дети:*** «Потому что мальчик не умывался».

***Воспитатель:*** «Ну и что такого страшного, что мальчик был грязным. Что будет если не купаться, не мыть руки?»

***Дети:****«Будешь болеть».*

На ширме в это время появляется перепачканный Незнайка. Плачет.

***Воспитатель:***« Ой, ребята, это же Незнайка!» Обращается к Незнайке: «Здравствуй, Незнайка! Почему ты плачешь?»

***Незнайка:***«Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости! Я сегодня вышел во двор и хотел поиграть с детьми. Но со мной никто не захотел играть. От этого мне обидно.»

***Воспитатель:***«Ты, наверное, не знаешь, почему нельзя ходить грязным. Ребята, давайте, сейчас объясним, почему надо купаться, чистить зубы, а руки мыть даже по несколько раз в день».

Ответы ***детей***.

***Воспитатель:***«Все это надо делать, чтобы быть здоровым. Здоровье -это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. Объясните нашему гостю, что мы делаем, чтобы быть здоровым, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье?»

***Дети:***«Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины».

**Пальчиковая гимнастика «Паучки»**

*Руки скрещены. Пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки.*

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

   *Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее       движение    (дождик).*

Дождик с ветки вдруг полил,

                                  *Хлопая ладонями по столу/ коленям*

Паучков на землю смыл.

     *Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы              растопырены, качаем руками (солнышко светит)*

Солнце стало пригревать,

*Действия аналогичны первоначальным*

Паучок ползёт опять,

А за ним ползут все детки,

                                     *"Паучки" ползают по голове.*

Чтобы погулять на ветке.

        А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче; послушнее?

    ***Воспитатель:***«Отдохнули. Смотрите ребята, смотри Незнайка, Мойдодыр нам оставил какой-то мешочек, что же там? (предметы личной гигиены)?

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

    Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, зеркало, зубная паста и щётка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться (все предметы выкладываются на столе). Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

**Отгадывание загадок**

Ускользает, как живое, Руки мыть не лениться.

Но не выпущу его я. Хожу-брожу не по лесам

Белой пеной пениться. А по усам, по волосам.

(Мыло) И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей

(Расческа)

Пластмассовая спинка, И сияет, и блестит, никому

Жесткая щетинка, Оно не льстит, а любому

С зубной пастой дружит, Правду скажет-всё как есть

Нам сердито служит ему покажет.

(Зубная щётка) (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Всё намокло, всё измялось-

Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Все отгаданные предметы складываются Незнайке в рюкзачок.

***Воспитатель:***«Ну что, Незнайка, ты теперь знаешь для чего надо умываться?»

***Незнайка:*** «Да, я теперь всегда, всегда буду ходить чистым».

***Воспитатель:***«Ну, тогда мы дарим тебе вот эти подарки. Удачи тебе!»

***Незнайка:***«До свидания».

**Физкультминутка**

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

***Воспитатель:***Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение о закаливании:

Малыш ты хочешь быть здоров,

Не пить плохих таблеток,

Забыть уколы докторов,

И капли из пипеток.

Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно.

Чтоб в учебе преуспеть,

И была смекалка,

Всем ребятушкам нужна

 Водная закалка.

Есть очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «Самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает сам.

Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

1«Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

2«Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

3«Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

4«Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

5«Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

6«Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

7«Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.

8«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

***Воспитатель:***«Смотрите Мойдодыр оставил нам какие-то картинки.

**Дидактическая игра «Полезно - Вредно»**

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты

питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный

напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.).

Дети называют, что полезно, а что вредно и почему. Воспитатель

просит назвать вредные продукты. Воспитатель объясняет, почему

нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно

есть умеренно.

***Воспитатель:*** «Вспомните и назовите, какими полезными

продуктами вас кормят в детском саду». (Дети перечисляют

продукты из меню детского сада).

Вот вы сейчас все улыбаетесь. Такие красивые и весёлые. И мне

хочется открыть ещё один секрет вам. Знаете, что ещё нужно делать,

чтобы быть всегда здоровыми? Надо подаче улыбаться. Ведь

радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью.

Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается

болезням. А хорошее настроение и улыбка- как защита от болезней.

Давайте же сейчас подарим друг другу и нашим гостям красивые

улыбки. Покажите, какие вы красивые! Доброго вам всем здоровья!»