

Конспект НОД: «Секреты здоровья»

Группа : младшая

Воспитатель: Цыганова Н.В.

Цели: Развитие познавательных интересов детей, расширение опыта ориентировки в окружающем, координации движений, развитие любознательности и познавательной мотивации. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: просмотр презентации «Вредные и -полезные продукты», чтение художественной литературы: К.И.Чуковский- «Мойдодыр», «Федорино горе», рассматривание альбома «Здоровье», «Культурно – гигиенические навыки»

Словарная работа: витамины, здоровье, закаливание, гигиена.

Ход занятия

Воспитатель: Здравствуйте дети. Сегодня утром по дороге в детский сад, я встретила почтальона. Он передал для вас письмо от нашего друга Незнайки. Давайте я его вам прочитаю (читаю письмо)

Здравствуйте, дорогие ребята! Пишет ваш друг Незнайка. Очень хотел побывать у вас в гостях. Поиграть и повеселиться. Но так случилось, что я заболел и не могу прийти. Не берег я свое здоровье, и вот теперь мне ставят горчичники и делают уколы. Как поправлюсь, сразу к вам! До скорой встречи! Не болейте!

Воспитатель: Вот так друг наш Незнайка заболел. Он не знает, что такое здоровье и как важно его беречь. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей.

Здоровье – это когда ты весел, бодр и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Вы хотите узнать, как сохранить свое здоровье и как можно реже болеть?

Дети: да.

Воспитатель: Тогда я предлагаю отправиться в путешествие, чтобы узнать секреты здоровья. И всё что узнаем, расскажем нашему другу Незнайке.

Быстро глазки закрываем,

Дружно до пяти считаем.

Раз-два-три- четыре- пять!

Можно глазки открывать!

Воспитатель: Ребята, мы с вами попали на улицу - **Правильного питания.**

Ребята, на этой улице мы узнаем секреты правильного питания, чтобы быть здоровым.

Ребята, посмотрите на столе у меня лежат картинки с изображением продуктов питания, посмотрите их внимательно, выберите те которые считаете полезными. Складываем их в корзинку (сделана на магнитной доске, дети крепят картинку на магнит).Обратите внимание, картинки с изображением каких продуктов вы выбрали? Полезны эти продукты для нашего организма и почему?(ответы детей)

(Уточняю ответы детей.)

Воспитатель: Витамин А – морковь. Важно для зрения и роста.

Витамин В- молоко. Важно для сердца.

Витамин С – лук, защищает от простуды.

Воспитатель: Ребята, на столе остались конфета, торт, бутерброд, лимонад это вредная или полезная еда. Почему вы не положили их в корзинку? ((ответы детей)

Чтобы быть здоровым, необходимо правильное питание, много витаминов для вашего растущего организма. Вот мы узнали первый секрет здоровья! Кто скажет, как он называется? (ответы детей)

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу.
Быстро глазки закрываем,

Дружно до пяти считаем.

Раз-два-три- четыре- пять!

Можно глазки открывать!

Эта улица называется - **Физкультурная.**

Со спортом нужно подружиться.

Всем тем, кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Воспитатель: А мы с физкультурой дружим?

Дети: Да, мы делаем утреннюю гимнастику, играем в подвижные игры, ходим на физкультурные занятия, на прогулку и любим бегать и играть.

Воспитатель: Еще мы устраиваем физкультурные минутки, давайте покажем какие.

Головами покиваем,

Носиками помотаем,

Кулачками постучим.

И немножко помолчим.

И про ручки не забудем,

Пальчиками потрясем.

И немножко отдохнем

Мы ногами поболтаем

И чуть, чуть поприседаем

Ножку ножкой подобьем

И с начала все начнем!

Воспитатель: Вот мы узнали второй секрет здоровья! Кто скажет, как он называется? (ответы детей)

Воспитатель: Наше путешествие продолжается! мы идем на другую улицу.

Быстро глазки закрываем,

Дружно до пяти считаем.

Раз-два-три- четыре- пять!

Можно глазки открывать!

Воспитатель: Ребята, это улица - **Чистоты!**

Чтобы быть здоровым, нужно не только правильно питаться и заниматься спортом нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду?
(Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– А самое главное правило, нужно обязательно мыть руки с мылом. Для чего это надо делать?

Дети: Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.

Воспитатель: На столе разложены предметы. Внимательно посмотрите и скажите, для чего необходим тот или иной предмет гигиены (ответы детей)

Воспитатель: Какие вы молодцы! всё верно рассказали. И узнали третий секрет здоровья! Кто скажет, как он называется? (ответы детей)

Давайте поиграем с вами в игру «Умывалочка»

- | | |
|---------------------------------|--|
| – Мы намыливаем ручки | <i>Намыливаем руки.</i> |
| – Раз, два, три. Раз, два, три. | <i>Хлопаем в ладоши.</i> |
| – А над ручками, как тучки | <i>Руки вверх.</i> |
| – Пузыри, пузыри. | <i>Прыжки на двух ногах, руки на поясе</i> |

-Воспитатель: Быстро глазки закрываем,

Дружно до пяти считаем.

Раз-два-три- четыре- пять!

Можно глазки открывать

Вот и закончилось наше путешествие в поисках секретов здоровья. Теперь вы расскажете Незнайке все, о чем узнали в путешествии. Давайте вместе назовем главные секреты здоровья (дети говорят): правильное питание, занятие физкультурой и спортом и соблюдать чистоту.

Будьте здоровы!