

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад 230 «Солнышко»

НОД «МОЁ ЗДОРОВЬЕ»

Подготовила воспитатель:

Чуркина Т.А.,

1 квалификационная категория

г. Екатеринбург, 2022 г.

## Конспект занятия «Моё здоровье»

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела.
- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** градусник; фонендоскоп; обруч; волшебный мешочек с предметами: расчёски (массажка и с зубчиками), мыло, шампунь, полотенце, носовой платок; видео «Самомассаж»; маски витамин А, В, С; витаминки детям.

## Ход занятия

*Дети входят в зал и встают в три колонны.*

**Воспитатель:** Ребята, когда вы приходите в детский сад, что вы говорите в первую очередь? (Здороваемся!)

А знаете, вы ведь не просто здороваетесь, а дарите друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю!

**Воспитатель:** Покажите ваши волшебные ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в тёплые ладошки хорошие добрые слова и раздайте их своим друзьям.

*Упражнение «Солнышко».*

*(Дети говорят добрые слова в ладошки и раздают их окружающим)*

**Воспитатель:** Спасибо за добрые, хорошие, тёплые слова.

**Воспитатель:**

Для начала мы с тобой крутим только головой,  
Корпусом вращаем тоже - это мы, конечно, сможем  
А теперь мы приседаем. Мы прекрасно понимаем:  
Нужно ноги укреплять, раз, два, три, четыре, пять  
Напоследок потянулись вверх и в стороны прогнулись

*Перестраиваются в колонну по одному и садятся на стульчики*

- Давным-давно, на горе Олимп спорили Боги про то, что подарить самое главное для человека? Решили подарить здоровье. Думали, гадали, куда же спрятать здоровье. Может глубоко в море или высоко в горы? Но один из Богов сказал: «Давайте спрячем здоровье в самом человеке!» Так и живёт с давних пор человек, пытаюсь найти своё здоровье.

- Ребята, как вы думаете, о чём мы будем с вами сегодня говорить? (о здоровье)

### ***Входит Пилюлькин***

**Пилюлькин:** Здравствуйте, ребята, я доктор Пилюлькин. Я живу в Цветочном городе и лечу коротышек. Здоровье-это хорошо! А вы-то, все здоровы?

**Дети:** Здоровы!

**Пилюлькин:** А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я - доктор Пилюлькин, могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорил. Для начала надо вас осмотреть (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему).

**Пилюлькин:** Вы таблетки им давали?

**Ведущий:** Нет!

**Пилюлькин:** А может микстуру или касторку?

**Ведущий:** Нет!

**Пилюлькин:** Не понял! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

**Ведущий:** Сейчас мы вам об этом расскажем.

<p><b>Ребёнок:</b> Чтоб здоровье сохранить Организм свой укрепить Знает вся моя семья Должен быть режим у дня.</p>	<p><b>Ребёнок:</b> Нам пилюли и микстуры И в мороз и холода Заменяет физкультура И холодная вода.</p>	<p><b>Ребёнок:</b> Приучай себя к порядку, Делай каждый день зарядку. Смейся веселей, будешь здоровей.</p>
<p><b>Ребёнок:</b> В мире нет рецепта лучше Будь со спортом неразлучен, Проживёшь сто лет- Вот и весь секрет!</p>	<p><b>Ребёнок:</b> Надо спортом заниматься, Надо – надо закаляться! Надо первым быть во всем, Нам морозы ни почем!</p>	<p><b>Ребёнок:</b> Я вам советую, друзья! Летом будем загорать, И под солнышком лежать. Закаляемся мы так, А это не простой пустяк!</p>

**Ведущий:** По утрам ты закаляйся  
Водой холодной обливайся  
Будешь ты всегда здоров,  
Тут не надо лишних слов.

*Песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров»*

**Пилюлькин:** Вы хотите сказать, что они у вас закаляются и водой холодной умываются?

**Ведущий:** Да!

**Пилюлькин:** Да вы что, у них же температура будет подниматься! (достаёт большой градусник и начинает мерить температуру детям, охает, возмущается)

**Ведущий:** Ты Пилюлькин, не волнуйся, лучше посмотри, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые.

*Игра «Передай быстро обруч»*

*(Дети становятся в круг, держась за руки, пролезают через обруч, не размыкая руки).*

**Ведущий:** напомниме нам, что ещё должен делать здоровый ребёнок по утрам?

**Дети:** умываться.

**Ведущий:**

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам  
А не мытым трубочистам  
Стыд и срам!

**Пилюлькин:** Ребята, чистота это залог здоровья. А вот кто лучшие помощники чистоты - надо будет вам сказать, слушайте загадки:

1. После бани помогаю Промокаю, вытираю. Пушистое, махровое, Чистое и новое (Полотенце).	2. Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пениться, Руки мыть не лениться (Мыло).	3. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, по волосам. И зубы у меня длинней, Чем у волков и у медведей (Расческа).
4. Волосистой головкой В рот она влезает ловко И считает зубы нам По утрам и вечерам (Зубная щетка).	5.Чтобы волосы блестели И красивый вид имели, Чтоб сверкали чистотой, Мною их скорей помой (Шампунь).	Вы меня намыльте смело, сразу я возьмусь за дело. Руки, ноги, тело тру, грязь любую ототру. (МОЧАЛКА)

**Пилюлькин:** Хорошо, загадки отгадали, а вот сможете вы на ощупь угадать предметы, которые помогают нам соблюдать чистоту?

## *Игра «Волшебный мешочек»*

*(дети на ощупь достают предметы личной гигиены)*

**Ведущий:** сейчас мы немного отдохнём и сделаем зарядку для глаз.

### *Зарядка для глаз*

*(На слайде изображены геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник, прямоугольник.*

*Дети их обводят глазами. Каждую фигуру обводят глазами сначала по часовой стрелке, затем против часовой.)*

### *Самомассаж под песню «У жирафа пятна, пятна, пятнышки везде»*

**Ведущий:** Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! В следующей игре, которая называется «Да и Нет» вам ребята нужно быть внимательными, если та еда, которую я назову полезная отвечать «Да», если не полезная еда отвечать «Нет».

### *Игра «Да и Нет».*

Каша вкусная еда Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда Нам полезен дети? (Да)

В луже грязная вода Нам полезна иногда? (Нет)

Щи отличная еда Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда Это нам полезно? (Нет)

Фрукты просто красота! Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряды. Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда На столе у нас всегда!(да)

А раз полезная еда Будем мы здоровы? (Да)

**Ведущий:** чтобы быть здоровыми нужно пить витамины. Где находятся витамины?

**Дети:** Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

*Инсценировка «Кто важнее?»*

**Ведущий:** Витамины А, В, С примостились на крыльце. И кричат они и спорят кто важнее для здоровья?

<b>Витамин А:</b> Я, - промолвил важно А, Не росли бы без меня.	<b>Витамин С:</b> Я, - перебивает С, Без меня болеют все.	<b>Витамин В:</b> Нет, - надулся гордо В, Я нужнее на земле. Кто меня не уважает Плохо спит и слаб бывает.
---	--	--

**Ведущий:**

Так и спорили б они  
В ссоре проводя бы дни,  
Если б Саша ученик  
Не сказал бы напрямик:

**Саша:**

Все вы братцы хороши  
Для здоровья, для души.  
Если б вас я всех не ел,  
Всё болел бы и болел.  
С вами всеми я дружу  
Я здоровьем дорожу!

**Ведущий:** спасибо витамины, спасибо Саша, мы вам благодарны. Вы рассказали нам как нужны всем витамины.

*Пилюлькин обходит детей, опять смотрит горло, слушает.*

**Пилюлькин:** Ну, детишки, как здоровье? Сердце ровненько стучит? Голова, нога, животик, зуб случайно не болит?

**Дети:** Нет!

**Пилюлькин:** Хорошо! Теперь я знаю, чтобы быть здоровым, не надо пить таблетки и касторку. Нужно спортом заниматься и правильно питаться. Очень с вами мне было весело, но мне пора в дорогу! Пойду в гости к другим ребятам посмотрю, ведут ли они здоровый образ жизни? А вам желаю не болеть, продолжать заниматься спортом, закаляться, чаще улыбаться и быть

в хорошем настроении. Тогда никакие болезни вам не будут страшны. Дарю я вам витаминки. (уходит).

**Ведущий:** А я желаю вам ребята быть здоровыми всегда. Гуляйте на воздухе, не ешьте перед сном, а летом спите с распахнутым окном. Дружите с водою, купайтесь, обтирайтесь. Зимой и летом физкультурой занимайтесь! Быть здоровым это так здорово!!!