

Конспект НОД по формированию здорового образа жизни у детей в группе дошкольного возраста 4-5 лет

Воспитатель: Лаврентьева Н.В

Цель:

формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- учить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
- продолжать прививать культурно-гигиенические навыки;
- развивать мышление, воображение, память;
- расширять знания о питании и его значимости.

Материал: иллюстрации на тему «Личная гигиена»; иллюстрации на тему «Овощи и фрукты»; влажные салфетки.

ХОД :

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила почтальона, и он передал мне для нашей группы письмо. Я еще даже не посмотрела от кого оно, давайте, сейчас вместе посмотрим и прочитаем, может быть там что-то очень важное. Читаю: «Здравствуйте, ребята! Я очень скучаю, приезжайте ко мне в гости! Жду. Незнайка».

-Ребята, у нас нет простуженных? Я надеюсь, что у нас в группе все здоровы, и мы не заразим нашего друга. А, что такое здоровье? (Ответы детей)

Воспитатель: Здоровье – это когда ты весел 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. Ну, что, ребята, поедem в гости к Незнайке?

Дети: Да.

Воспитатель: Незнайка живет на улице Витаминной, дом 17. Отправляемcя в путь.

Скорее, ребята, места занимаем
Моторчик заводим и в путь, уезжаем!
Колёсики, колёсики, стучат, стучат, стучат.
А в маленьких вагончиках кампания ребят.

(Встают друг за другом.

Дети «крутят» руками у груди.

«Едут» по кругу.)

Дети подходят к дому.

-Ну, вот ребята, наконец-то мы приехали. Вот дом, где живет Незнайка.

Пальчиковая игра.

На полянке дом стоит

Пальцы рук сомкнуты в виде крыши дома,

Ну, а в домик путь закрыт,

Мы ворота открываем,
Всех вас в домик приглашаем.
Но на дверях висит замок,
Кто его открыть бы мог?
Покрутили, постучали,
Потянули и открыли.

Отводим большие пальцы в стороны

Пальцы обеих рук скрещены

Руки поворачиваем (от себя, на себя)

Тянем руки в стороны,

Большой, безымянный и мизинец сомкнуты

Ну, а в доме Незнайка живет,
И нас в гости ждет.

Воспитатель: А где же Незнайка? Писал, что скучает, ждет в гости, а его и дома нет. Ну, ребята, давайте его подождем. (Дети садятся на стулья).

Появляется Незнайка, он еле-еле идет, грустный, вялый.

Воспитатель: Что с тобой Незнайка? Тебе нездоровится? Ты заболел?

Незнайка: Нет, просто я очень поздно лег спать и не выспался, а еще я хочу конфет – в них очень много витаминов. Витамины полезны для организма.

Воспитатель: Незнайка, ты говоришь правильно, что витамины полезны. А какие витамины в конфетах? От них только болят и портятся зубы. Ребята, что нужно употреблять в пищу, в каких продуктах есть витамины?

(Ответы детей).

Воспитатель: Дети, какие витамины вы знаете? (Ответы детей)

- Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Незнайка: Спасибо, ребята. Перехожу на фрукты и овощи, а также на полезную пищу.

Воспитатель: Игра «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: Молодцы, вы все справились с заданием. Ребята, давайте познакомимся с соседней улицей. Называется эта улица Физкультурная.

Воспитатель: Незнайка, ты – усталый. Спать нужно ложиться вовремя, соблюдать режим. Ребята, расскажите нашему другу, что происходит, когда мы спим.

Дети: Мы растем, отдыхают наши руки, ноги, глаза.

Воспитатель: Следует, ребята, знать,
Нужно всем подольше спать,
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

Воспитатель: Незнайка, а ты зарядку делаешь по утрам?

Незнайка: Я не умею делать зарядку.

Воспитатель: А вы, ребята, делаете зарядку?

Дети: Делаем.

Воспитатель:

По утрам зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Незнайка: Спасибо ребята, я научился. Каждое утро буду делать зарядку.

Воспитатель: Как говорит пословица: «здоровье в порядке – спасибо зарядке».

Ребята, смотрите, мы оказались на новой улице, и называется она улица Чистоты.

Воспитатель: Незнайка, а почему ты такой чумазый, ты не умывался?

Незнайка: А зачем умываться, мне и так хорошо.

Воспитатель: Ребята, давайте объясним Незнайке, 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.

- Для чего это надо делать? Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.

Незнайка: Дайте мне скорей умыться, я боюсь микробов.

(Воспитатель умывает Незнайку влажной салфеткой).

Воспитатель: Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят ...

(Душ)

Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Костяная спинка,
Жестяная щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Оказались на макушке
Два вихра и завитушки.
Чтобы сделать нам причёску,
Надо что иметь?

(Расческа)

Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою -
Что это такое?

(Полотенце)

Воспитатель: Молодцы ребята, помогли Незнайке. Давайте вспомним, чему мы сегодня его научили (научили делать зарядку, рассказали о правилах гигиены, о полезных и вредных продуктах, как беречь свое здоровье...).

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить,
Научись его ценить!

Незнайка: Спасибо ребята, я столько интересного узнал. До свидания ребята.