

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №55 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественного развития воспитанников» с. Алакуртти

Конспект НОД в подготовительной группе  
«Волшебная страна –здоровья»

Подготовила и провела:  
Муталиева Е.М.

Цель: Закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы

Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.

Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.

Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов.  
Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

Материал: лепестки. “Необычное дерево”, на котором висят картинки: зубные щётки, зубная паста, расчёски, мыло, полотенце. Картинки душа, виды спорта, дети на прогулке, сундучок надпись «Простуда», Микробы. Надпись «Здоровье»

Обогащение словаря: режим дня, микробы.

Ход НОД

Организационная часть:

Приветствие гостей

Воспитатель: Здравствуйте! – Ты скажешь человеку

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ

И, наверно,

Не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

В: Что мы желаем человеку, когда говорим “Здравствуйте!”?

Дети: Желаем здоровья

Посмотрите на ребят:

Не сутулятся сидят.

Все умыты, все опрятны

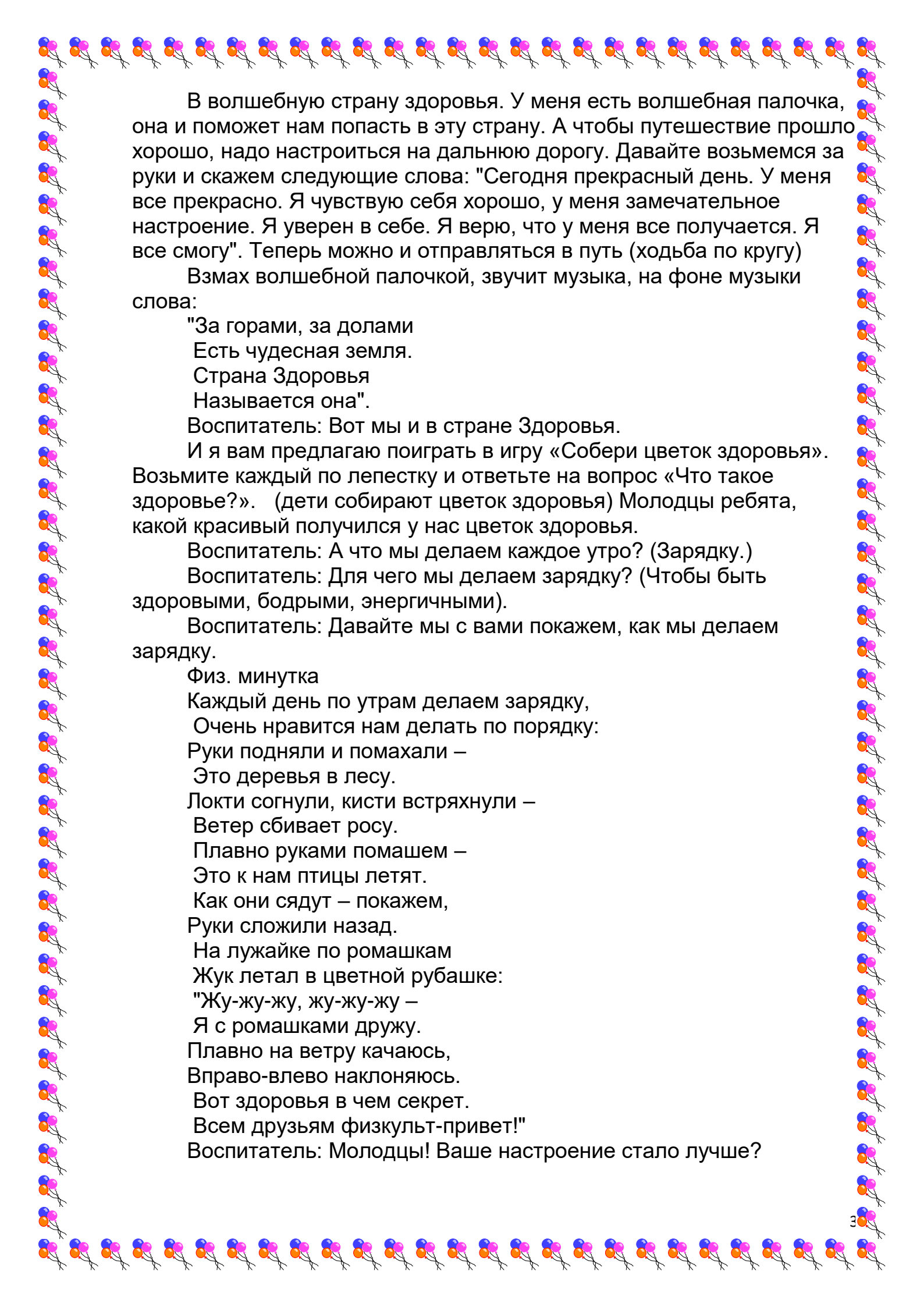
И, наверно, аккуратны?

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

“Вправо, влево повернись

И соседу улыбнись”

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!



В волшебную страну здоровья. У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам попасть в эту страну. А чтобы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на дальнюю дорогу. Давайте возьмемся за руки и скажем следующие слова: "Сегодня прекрасный день. У меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо, у меня замечательное настроение. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получается. Я все смогу". Теперь можно и отправляться в путь (ходьба по кругу)

Взмах волшебной палочкой, звучит музыка, на фоне музыки слова:

"За горами, за долами  
Есть чудесная земля.  
Страна Здоровья  
Называется она".

Воспитатель: Вот мы и в стране Здоровья.

И я вам предлагаю поиграть в игру «Собери цветок здоровья». Возьмите каждый по лепестку и ответьте на вопрос «Что такое здоровье?». (дети собирают цветок здоровья) Молодцы ребята, какой красивый получился у нас цветок здоровья.

Воспитатель: А что мы делаем каждое утро? (Зарядку.)

Воспитатель: Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными).

Воспитатель: Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

Физ. минутка

Каждый день по утрам делаем зарядку,  
Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем,

Руки сложили назад.

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке:

"Жу-жу-жу, жу-жу-жу –

Я с ромашками дружу.

Плавно на ветру качаюсь,

Вправо-влево наклоняюсь.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульт-привет!"

Воспитатель: Молодцы! Ваше настроение стало лучше?

Ребята посмотрите какое необычное дерево растет в стране здоровья.

На дереве висят зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.

Воспитатель: А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце.)

Воспитатель: Вы встречали такие деревья? (Нет.)

Воспитатель: Значит это, какое дерево?

Дети: Это необычное дерево.

Воспитатель: Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда мы моем руки?

Дети: Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытираться.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы причесываться.

Воспитатель: Для чего нужна зубная щётка?

Дети: Чтобы чистить зубы.

Воспитатель: Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

(Артикуляционная гимнастика)

Воспитатель:

“Почистим зубы”

Рот откройте, улыбнитесь,

Свои зубки покажите,

Чистим верхние и нижние,

Ведь они у нас не лишние.

Чистить зубы не ленись

Воспитатель: Есть одна игра для вас.

Я прочту стихи сейчас.

Я начну, а вы кончайте,

Дружно хором отвечайте.

Где отгадка - там конец.

Кто подскажет - молодец!

Стать здоровым ты решил,

Значит соблюдай... (режим)

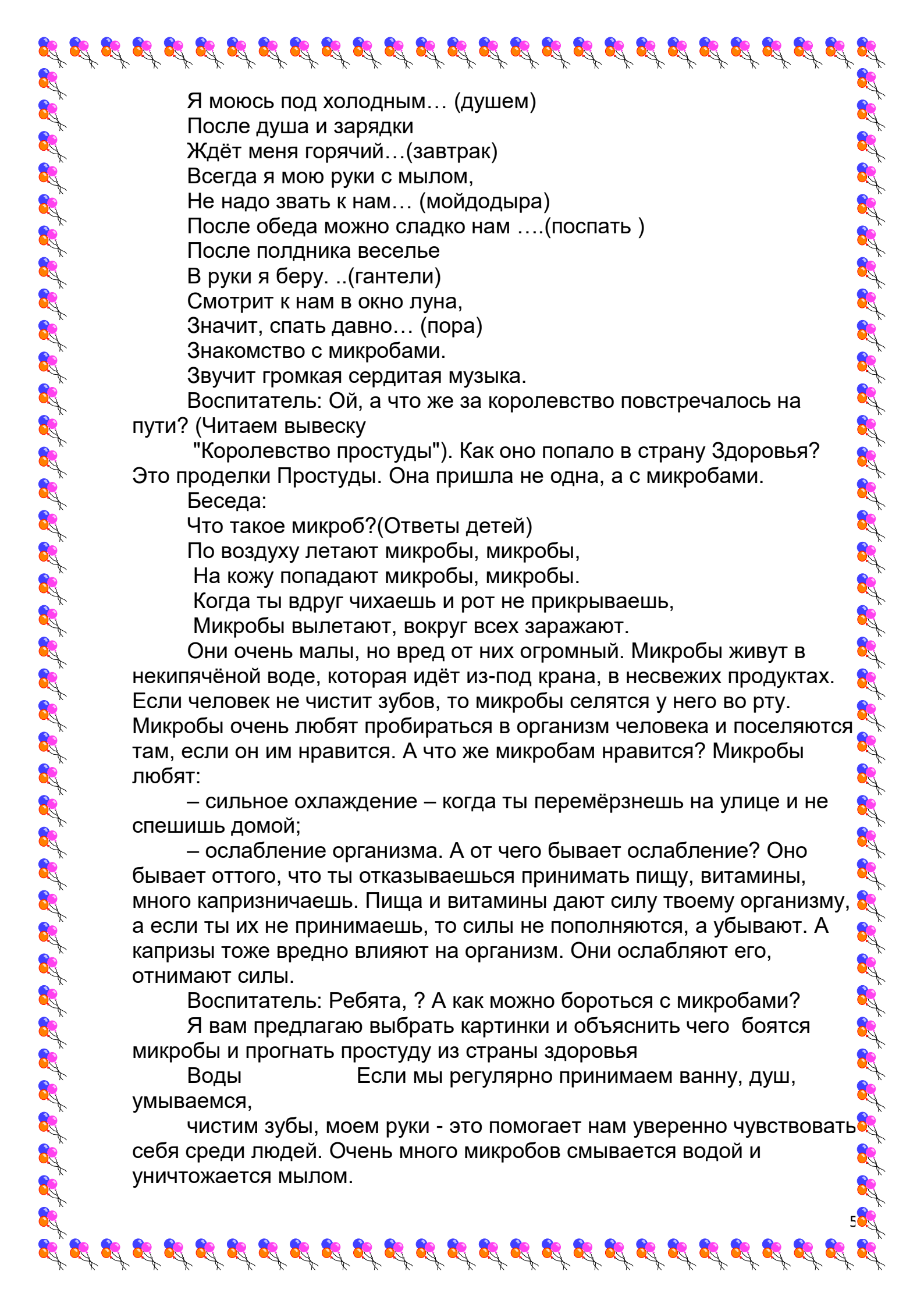
Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг ...(Будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная... (семья)

Режим, конечно, не нарушу –



Я моюсь под холодным... (душем)  
После душа и зарядки  
Ждёт меня горячий...(завтрак)  
Всегда я мою руки с мылом,  
Не надо звать к нам... (мойдодыра)  
После обеда можно сладко нам ....(поспать )  
После полдника веселье  
В руки я беру. ..(гантели)  
Смотрит к нам в окно луна,  
Значит, спать давно... (пора)  
Знакомство с микробами.  
Звучит громкая сердитая музыка.  
Воспитатель: Ой, а что же за королевство повстречалось на  
пути? (Читаем вывеску

"Королевство простуды"). Как оно попало в страну Здоровья?  
Это проделки Простуды. Она пришла не одна, а с микробами.

Беседа:

Что такое микроб?(Ответы детей)

По воздуху летают микробы, микробы,  
На кожу попадают микробы, микробы.

Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,  
Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в  
некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах.  
Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту.  
Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются  
там, если он им нравится. А что же микробам нравится? Микробы  
любят:

– сильное охлаждение – когда ты перемерзнешь на улице и не  
спешишь домой;

– ослабление организма. А от чего бывает ослабление? Оно  
бывает оттого, что ты отказываешься принимать пищу, витамины,  
много капризничаешь. Пища и витамины дают силу твоему организму,  
а если ты их не принимаешь, то силы не пополняются, а убывают. А  
капризы тоже вредно влияют на организм. Они ослабляют его,  
отнимают силы.

Воспитатель: Ребята, ? А как можно бороться с микробами?

Я вам предлагаю выбрать картинки и объяснить чего боятся  
микробы и прогнать простуду из страны здоровья

Воды                      Если мы регулярно принимаем ванну, душ,  
умываемся,

чистим зубы, моем руки - это помогает нам уверенно чувствовать  
себя среди людей. Очень много микробов смывается водой и  
уничтожается мылом.



Аня Гусева:

Откровенно вам скажу:

Славный наш народ, ребята,

Никогда у нас в саду

Не едят невымытых ягод.

Моют руки и лицо,

Перед каждой едой,

После сна и перед сном.

(картинка прогулки) Чаще гулять на улице. Организм закаляется и может противостоять опасным микробам, вирусам и бактериям.

(картинка витаминов) Нужно есть много полезных овощей и фруктов, но при этом

их обязательно тщательно мойте. Многие овощи и фрукты (чеснок, лук, лимон) не только укрепляют организм, но и уничтожают болезнетворные микробы, вирусы и бактерии.

(виды спорта) заниматься спортом.

А что же такое спорт, нам подскажет Артем

Артем Раков

Это добрый волшебник Спорт

Злых делает добрыми

Трусливых - смелыми,

Слабых - сильными,

Больных - здоровыми.

*Воспитатель:*

*Значит возьмем за правило*

Утром долго не валяться, (подтягиваемся)

Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать, (бег, прыжки)

Душ прохладный принимать, (имитация)

Спортом заниматься, (имитация видов спорта)

Водой закаляться. (умываемся)

Чтобы быть здоровому,

Дары бери садовые! (срываем плоды)

Витаминная родня –

Дети солнечного дня! (поднимаем руки вверх)

Тот, кто ест моркови, (едим морковку)

Станет сильным, (сгибаем руки, мускулы показываем)

крепким, (сжимаем руки в кулачки)

ловким. (повороты туловища)

А кто любит, дети, лук – (присаживаемся)

Вырастает быстро вдруг. (поднимаемся)

Кто капусту очень любит, (показываем круг)

Тот всегда здоровым будет. (ноги в стороны, руки вверх)

Чтобы это не забыть,  
Нужно вместе повторить:  
Тот, что много ест моркови...  
Дети: Станет сильным, крепким, ловким!  
Воспитатель: Верно! А кто любит, дети лук...  
Дети: Вырастает быстро вдруг!  
Воспитатель: Так. Кто капусту очень любит...  
Дети: Тот всегда здоровым будет!  
Воспитатель: Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно  
делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните  
об этом. Ведь здоровье – великая сила  
На места все дружно сели  
И друг друга не задели.  
Воспитатель: А как вы думаете, в какое время года мы получаем  
витаминов больше всего? (летом и осенью).  
Воспитатель: А в другое время года, чтобы люди не испытывали  
недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках  
(показать).

### **Пальчиковая гимнастика**

В году четыре времени, (показать 4 пальца правой руки)  
И все они дружны, (ладони обеих рук обхватывают друг друга)  
Эти четыре времени (показать 4 пальца левой руки)  
Ребята знать должны! (указательный палец приставить колбу)  
Зимой год начинается,  
Все снегом покрывается, (присесть и одновременно развести  
руки в стороны)  
Весною продолжается,  
Листочки появляются, (руки согнуты в локтях, пальцы  
соединены; немного поднять руки  
вверх)  
Летом солнце греет,  
А листья зеленеют, (руки вытянуть вверх, слегка покачивать  
ладонями)  
Осенью листва желтеет, (руки опустить вниз)  
Ветер сорвет ее (качать из стороны в сторону)  
И по полям развеет.  
А после осени опять (ходьба на месте)  
Зима год будет продолжать.

### **Игра «Совершенно верно!»**

Цель игры: развивать, логику, внимание, память.  
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: Ребята! Посмотрите налево, а теперь направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте.

Воспитатель: Ой. а что же там стоит?

Дети: Сундук.

Воспитатель: Что же в нем находится? Золото? Клад?  
Богатство?

Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем.

Открываем сундук, наверху лежит надпись: "Здоровье".

Воспитатель: Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь. Здоровье каждого - богатство всех! Не забывайте об этом! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора в детский сад. Побывали мы с вами в стране здоровья, пора нам и домой.

Взмах волшебной палочкой

Раз, два!

Три, четыре!

Три, четыре!

Раз, два!

Кто шагает дружно в ряд?

Наш веселый детский сад.

Будем знанья получать

И здоровье укреплять.

Воспитатель: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

Воспитатель: Для вас – витаминное угощение. (Вынести тарелки с нарезкой из фруктов и овощей и угостить детей).

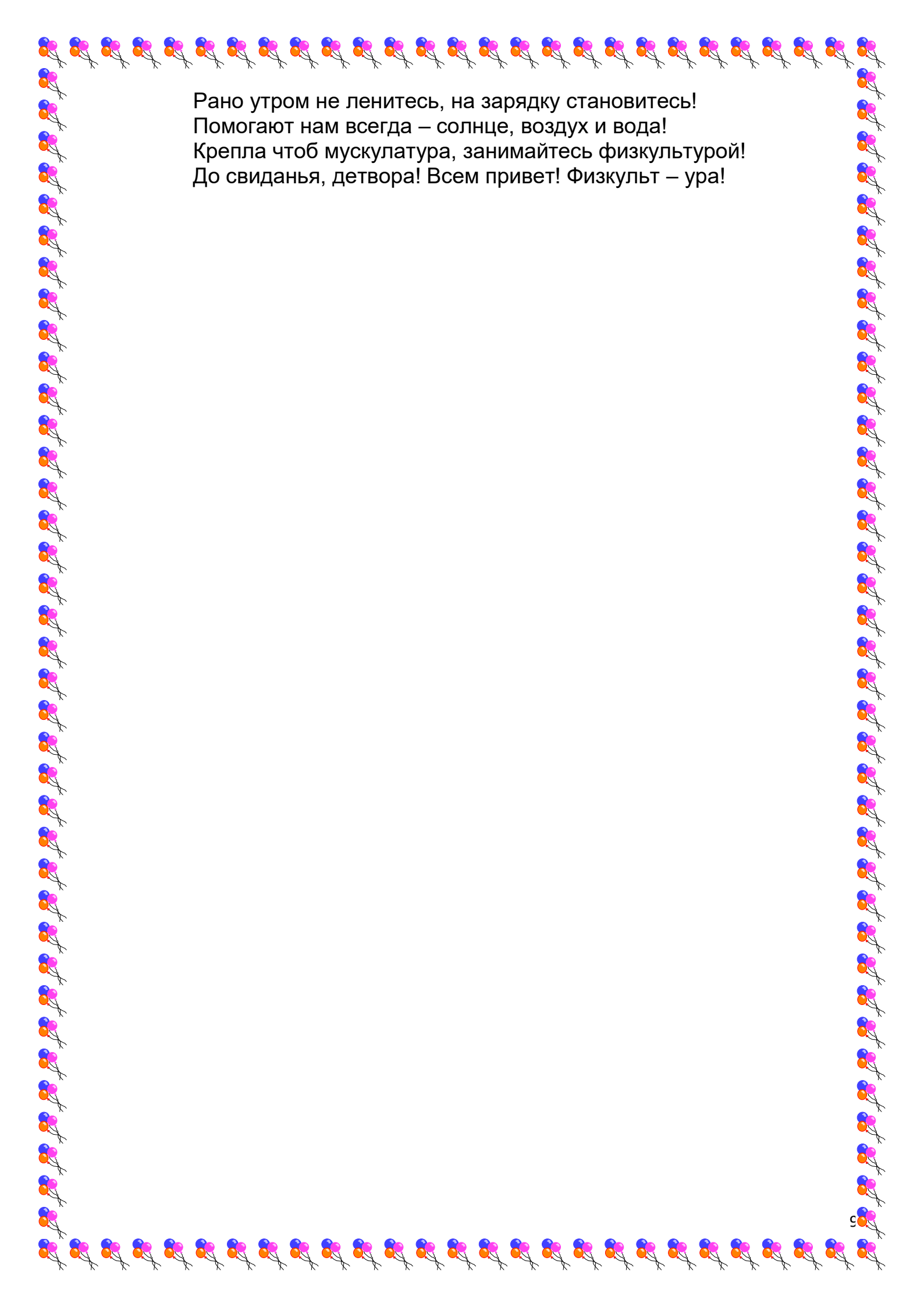
**На прощанье мой наказ:**

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!





Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!  
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!  
Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!  
До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт – ура!