

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад № 16 комбинированного вида

Конспект непосредственно образовательной
деятельности по ЗОЖ
«Здоровье! Где же оно прячется?»
(средняя группа)



Составитель: воспитатель
Демидова С.Г.

г. Кимовск

Конспект непосредственно - образовательной деятельности **«Здоровье! Где же оно прячется?»**

Цель: оздоровление детей и создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, радостным и счастливым.

Задачи:

Образовательные: учить детей вести здоровый образ жизни; расширять представление о профессиях людей. Уточнять и расширять словарный запас по данной теме. Развивать речевую активность, диалогическую речь (посредством ответов на вопросы).

Развивающие: развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, развивать общую, артикуляционную, мелкую моторику, мимическую мускулатуру, дыхание. Развивать внимание, мышление, память.

Воспитательные: воспитывать самоконтроль за речью. Воспитывать уважительное отношение к людям разных профессий.

Здоровьесберегающие: охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей, помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с ними

Оборудование: Палочки большие и маленькие, солнце; шкатулка с лучами - способы укрепления здоровья; корзина здоровья с предметами (расческа, зубная щетка, мыло, полотенце); письмо от Незнайки; перфокарта и фишки красного и зеленого цвета; солнышко для каждого ребенка, цифры – билеты.

Предварительная работа по областям:

Беседы с детьми по темам: «Что такое здоровье?», «Значение режима в жизни человека?», «Здоровье дороже золота», «О последствиях не соблюдения ОБЖ». Сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Кафе», «Семья». Дидактическая игра: «Виды спорта», Беседа – размышление «Что такое хорошо и что такое плохо»; «Что такое здоровье», «Чистота залог здоровья». «Значение воздуха для организма», «Свойства воды», «Свойства снега» сравнение чистых и грязных рук. Развивающие игры: «Разрезные картинки», «Угадай что это?» Дидактическая игра: «Найди отличия», «Режимные моменты», «Узнай вид спорта». «Мытье игрушек», «Стирка кукольного белья», Беседа с детьми: «Правила дорожного движения», рассматривание плакатов «Улица полна неожиданностей», «Один дома». Рассматривание картин И. Шишкин. «Утро в сосновом бору», И.Левитан «Березовая роща», натюрморты И. Машкова, «Фрукты». Рисование: «Как я провел лето», «Мы закаляемся»

Ход НОД:

1. *Организационный момент. Установление эмоционального контакта.*

Воспитатель:

Придуманно кем-то просто и мудро

При встрече здороваться:

- Доброе утро!

Доброе утро, солнцу и птицам.

Доброе утро, улыбчивым лицам.

И каждый становится

Добрый доверчивый

Доброе утро длится до вечера!

- Вы говорили мне, что здравствуй, лучшее из слов!

Если скажешь, здравствуй, значит... (*будь здоров!*)

- Улыбнитесь друг другу. Назовите каждый по очереди свое имя ласково, так как вас называет мама.

Игра «Назови ласково»

Легенда:

«Давным- давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным».

Другой сказал: «Человек должен быть умным».

Третий сказал: «Человек должен быть здоровым».

Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать - решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы.

А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

2. *Основная часть*

Воспитатель:

- Сегодня, ребята, мы с вами отправимся в путешествие и узнаем, где прячется здоровье.

- А на чём мы с вами будем путешествовать, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Железные избушки прицеплены друг к дружке,

Одна из них с трубой, ведет всех за собой. (*поезд*).

- Правильно! Мы поедem на поезде.

- Кто управляет поездом? (*машинист*)

Кто еще работает на поезде? (*проводник*)

Проводник пропустит в вагон только тех, кто ответит на вопрос:

Игра «Что делает?»

Цель: Продолжать знакомить детей с действиями людей разных профессий.

Я называю профессию, а вы отвечаете, что делает человек данной профессии и я вам за это даю билет на поезд, а проводник вас встретит и предложит место в вагоне;

Пианист – играет на пианино;

скрипач – играет на скрипке;

писатель – пишет книги;

строитель – строит дом;

учитель – учит детей;

таксист – возит людей;

машинист – водит поезд;

врач – лечит людей;

повар – готовит еду;

библиотекарь – выдаёт книги;

почтальон – разносит почту;

портниха – шьёт одежду;

медсестра – делает уколы;

лётчик – водит самолёт;

Ветеринар – лечит животных.

Дети садятся в вагон. Песня « ГОЛУБОЙ ВАГОН»

Остановка - Выходят из вагона

Воспитатель: Здоровье — это же бесценный дар,

Который при рождении тебе дан.

Его всегда оберегай,

И способами всеми укрепляй.

«Шкатулка здоровья»

Давайте откроем нашу шкатулку и вспомним, как можно укреплять здоровье. А помогать нам будет наше солнышко. А чтобы оно лучше нас согревало, мы будем добавлять ему лучики здоровья. (*Вынимаю поочередно лучики здоровья, с элементами моделирования*).

№п/п	Название лучика. 	Модель.
1.	Соблюдение К.Г.Н.	
2.	Воздух.	
3.	Здоровое питание.	
4.	Двигательная активность. ЗОЖ.	
5.	Режим	

Карточка №1 «Культурно-гигиенические навыки»

Это нам совсем не ново,
 Это нам давно знакомо
 Кто откроет мне секрет,
 Спрятан здесь, какой совет?

*Дети: Этот лучик говорит, что нужно соблюдать гигиену.
 Корзина здоровья.*

Воспитатель: В этой корзине наши друзья!
 Свой день начинать, без них нам нельзя.
 Они всегда нам рады служить,
 Но их ни кому нельзя одолжить.
 Иметь должен каждый индивидуально,
 Иначе здоровье сберечь не реально.

Дети отгадывают загадки и перечисляют предметы личной гигиены.
 Ускользает, как живое,
 Но не выпущу его я.
 Белой пеной пенится,
 Руки мыть не ленится. (Мыло)
 Целых двадцать зубков

Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. *(Расческа)*
Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*
Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*
Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*
Воспитатель: Почему их нельзя никому одолжить?
 С гигиеной ты дружи,
 Своим здоровьем дорожи!

Карточка №2 «Воздух»

Воспитатель: А сейчас мы вспомним, как называется следующий лучик нашего здоровья. Я знаю, что человек может прожить без еды - 5 недель, без воды - 5 дней, а без этого (воздуха) - не больше 5 минут.

- Что же это?

- Дети: *Это воздух.*

Воспитатель:

- Каким воздухом нужно дышать, чтобы быть здоровым?

Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет,
Дышат птицы и цветы,
Дышат гости, я, и вы.

Упражнения на дыхание «Мышка»

*Формула правильного дыхания начинается с энергичного выдоха.
Сестьна пол, в позу Лотоса.*

1. Мышка спит в своей кровати,
Сон ей снится очень сладкий.
Спокойно мышка дышит,
Свое дыханье слышит.

2. Мышка села на качели,
Вверх качели полетели.

Вдох глубокий, - УХ - ей захватывает дух (*задержка дыхания*),
Выдох и качели вниз, крепче лапками держись.

3. Мышка кошку увидела,
Очень быстро побежала.
Очень часто мышка дышит,
Ее сопенье каждый слышит.

4. Наконец кошка отстала,
Наша мышка так устала.
Отдохни мышка постой
И дыханье успокой.

Карточка №3 «Здоровое питание»

Воспитатель: Чтоб здоровым остаться
Нужно дети...? (*правильно питаться*).

Воспитатель: Незнайка прислал письмо.
Ребята, давайте незнайке поможем,
Как вы считаете, мы это сможем?

Рифмы:

Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!
Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты!
Чтобы жить здоровым дольше, кушай фруктов ты побольше.
Если ты не хочешь супа - поступаешь очень глупо.
Всем полезны помидорочки, и чеснок на хлебной корочке.
Ешь конфеты и печенье, лишь чуть - чуть, для настроения.
Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак творожок.
Чтобы силы накопить, обед компотиком лучше запить.
И теперь команда наша, пьет кефир и простоквашу.
Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих фруктов.
Не повторяйте блюда те же, твое меню должно быть свежим.
Будешь с чипсами дружить, силачом тебе не быть.

Воспитатель:

Ребята, запомните народную мудрость:
- «Не всякая еда нужна для живота».

Карточка №4 «Двигательная деятельность»

Воспитатель:

Кто откроет мне секрет,
Спрятан здесь, какой совет?
- А почему со спортом нужно дружить?
- От спорта польза будет,

Здоровье всем придёт!
А теперь двигаемся.

«Пантомима».

№п/п	Деятельность детей.
1.	Бокс
2.	Отбивание мяча
3.	Штангист
5.	Прыжки на скакалке
5.	Крутим обруч
6.	Оздоровительный бег
7.	Плавание

Карточка №5 «Опасные предметы».

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

1. Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
2. Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
3. Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
4. Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
5. Опасно одному выходить на балкон.

Карточка №6

Воспитатель:

- Очень важно ребята, соблюдать режим дня. Это значит вовремя кушать и гулять, и в одно, и тоже время спать. В этом нам помогают часы.

Дети садятся в вагон.

Воспитатель: А сейчас мы отправляемся в д/сад

Песня «Голубой вагон»

Воспитатель: – В нашей стране маленькие дети ходят в детские сады. А все сотрудники д/сада следят за вашим здоровьем.

Ребенок 1

В сад, как знает детвора,
Ходят с самого утра.
И, хотели, не хотели,
Нужно быстро встать с постели,
Не скандалить, не кричать
И на маму не ворчать.

Ребенок 2

Я люблю свой детский сад,
В нем полным – полно ребят.
Раз, два, три, четыре, пять...
Жаль, что всех не сосчитать.
Может, сто их. Может двести.
Хорошо, когда мы вместе!

Воспитатель: Много людей трудятся для того, чтобы детям в детских садах было уютно и интересно, чтобы родители не волновались за них, спокойно работали.

Люди каких профессий трудятся в нашем детском саду?

Дети. – Воспитатели

Воспитатель: – Что вы можете сказать о профессии воспитателя, младшего воспитателя?

Ребенок 3

Есть на свете чудо-сад,
В этот сад идти я рад.
Наш любимый садовод
Всех по имени зовет.
Воспитательница наша
С нами пляшет и поет.
Помогают ей с утра
Нянечка и повара.

Воспитатель:

– Я сегодня пришла в детский сад с хорошим настроением, потому что я вас всех очень люблю, я всегда жду встречи с вами.

Каждый день рано утром встаю
И иду в свой родной детский сад.
Утро дарит мне нежность свою,
Я с улыбкой встречаю ребят.'
Ну а дети-малыши, все для меня хороши.

Моя профессия называется “воспитатель”. Кто знает, почему она так называется?

Дети – Воспитатель воспитывает детей.

Воспитатель: – А как я вас воспитываю? Я вас учу одеваться, мыть правильно руки, учу культурно вести себя за столом, учу играть

Воспитатель: – Правильно. Воспитатель должен очень многое уметь и знать, чтобы каждый день для вас был интересным, чтобы вы узнавали что-то новое, чтобы у вас всегда было хорошее настроение, чтобы вы росли веселыми, умными, добрыми детьми. А кто каждый день мне помогает?

Дети– младший воспитатель.

Воспитатель: – Как можно помочь младшему воспитателю и как вы ей помогаете?

Ребенок 4

Все поели, поднялись
И к игрушкам разошлись.
Стали дети развлекаться.
Кто же будет убираться?
Кто посуду унесет?
Убираем со столов!
И с посудой, как можем,
Нашей нянечке поможем!

Воспитатель: Большой помощью няне является работа дежурных. А как трудятся наши повара?

Ребенок 5

Мы на улице гуляли.
Нагуляли аппетит.
Вкусно повара готовят,
Будешь ты здоров и сыт.

Воспитатель: – Но кто, же самый главный в детском саду?

Дети. – Заведующая.

Воспитатель: Как ее зовут?

Дети – Нашу заведующую зовут – Тамар Александровна

Воспитатель: – Заведующая заботится, чтобы в детском саду была красивая мебель, посуда, игрушки, постельные принадлежности и многое другое. Помогает ей в этом наш завхоз.

Воспитатель: – Что делает медицинская сестра в детском саду?

Ребенок 6

Сторожит здоровье наше
Медицинская сестра.
Она смотрит горлышки,
Делает прививки,
Температуру измеряет,
Дает нам витаминки,
Чтоб крепкими, здоровыми
Пошли скорее в школу мы.

Воспитатель – Кто в детском саду помогает вам исправить речь?

Дети. – учитель -логопед

Воспитатель - Кто проводит с вами в детском саду музыкальные занятия, праздники, утренники?

Дети. – Музыкальный руководитель.

Воспитатель. – Чему вы учитесь на музыкальных занятиях?

Дети. – Петь, красиво танцевать,

Воспитатель – Кто из работников детского сада помогает вам стать сильными, ловкими, выносливыми, учит бегать, прыгать, играть с мячом, придумывает самые интересные игры и развлечения, поэтому у нее на занятиях всегда весело и интересно. Дети веселые жизнерадостные, набираются сил и здоровья.

Дети. инструктор по физической культуре

Воспитатель. – Кто убирает двор?

Дети. – Дворник.

Воспитатель. – – Как вы помогаете дворнику?

Дети. – Мы расчищаем дорожки от снега, подметаем веранду, собираем осенние листья, не сорим на своём участке.

Воспитатель. – Молодцы! Ночью, когда все мы уходим домой, кто охраняет наш детский сад?

Дети. Сторож.

Воспитатель.: – Сторож не спит всю ночь! Как это трудно! Но зато, когда мы приходим в детский сад, то видим, что здесь порядок.

Подвести к выводу: “Одинаково важна и нужна работа каждого человека. И каждый человек старается выполнить свою работу как можно лучше.

- А теперь посмотрите в окно, направо. Солнышко так ярко светит нам прямо в глаза. Зажмурьте свои глазки. Посмотрите налево. Прохожие нам улыбаются. Давайте им тоже улыбнемся. Помашем им рукой.

Все профессии нужны, все профессии важны. Главное – нужно выполнять хорошо любимую работу

Воспитатель: Ребята, вот и приехали мы в нашу группу.

Воспитатель: А у нас ведь в группе тоже много разных игр. Когда мы играем, то становимся кто доктором, кто продавцом, кто парикмахером. А вот нас встречает наш доктор. Он любит лечить.

Доктор: Ребята, я хочу проверить, как вы закаляетесь?

Воспитатель:

Мы каждый день после сна проводим закаливание:

Катание палочек ногами,

Катание палочек руками,

Точечный массаж лица – *дети показывают.*

Доктор:

– Молодцы. Ребята, а вы правильно питаетесь? Соблюдаете режим?

А я вам дам ещё витамины, чтобы вы были здоровы - *угощает всех детей и гостей.*

Упражнение «Правила мы знаем и их мы применяем».

Работа по перфокарте в паре. Красной фишкой дети отмечают, что делать запрещено, а зеленой, что разрешено.

Прочные знания вы показали.

И о здоровье мне все рассказали,

Важно, мало правила знать,

Главное, следует их выполнять!

Воспитатель: - Я вам подарю каждому ваше солнышко, чтобы вы всегда помнили, из чего складывается наше здоровье. Берегите его!

	Содержание.	Картинка.
1.	Ножницы просят, ты не зевай. Вперед колечками их подавай.	
2.	Иголка вкусная как плод, Можешь брать ее ты в рот.	
3.	Сон хороший друг ребят, Закреплять здоровье рад. Если крепко ты заснешь, То здоровье обретешь.	
4.	Чтобы пожаров и бед избежать, Нужно со спичками чаще играть.	
5.	От простой воды и мыла, У микробов тает сила. Чтоб от них нам защититься, Водой с мылом нужно мыться.	
6.	Знаю дети, за столом, Нужно есть с открытым ртом. Можно громко говорить И вокруг себя сорить.	
7.	Если хочешь что-то съесть, Нужно подписи прочесть. После дать себе совет, Польза будет или вред.	
8.	Утюг нужно нам включать И из дома убегать.	
9.	Никогда не ешьте, детки, Незнакомые таблетки. В не назначенном лекарстве, Заключается коварство.	
10.	Услышал я веселье, смех К друзьям моим пришел успех, Я им в одно мгновение, Испорчу настроение.	