Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №4 п. Шилово

муниципального образования – Шиловский муниципальный район Рязанской области

391500, Рязанская обл., Шиловский р-н, п. Шилово, ул. Мичуринская, д.6.

Тел./факс (49136) 2-16-37

E-mail:daw.ter@yandex.ru

ОКПО 24311710, ОГРН 1026200852028, ИНН 622006235

**Конспект**

**НОД в средней группе**

**по познавательному развитию**

**«Будьте здоровы!»**

Подготовила воспитатель:

Кобелькова С.А.

2024г.

Программые задачи:

Образовательные:

Учить детей обследовать предметы и экспериментировать с ними.

Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.

Развивающие:

Развивать мыслительную активность и воображение.

Активизировать словарь детей, развивать умение отвечать на вопросы, аргументировать свой ответ.

Воспитательные:

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Воспитывать внимательность, умение действовать по руководству воспитателя.

Материал и оборудование:

Картинки полезные и вредные продукты, конфеты «Ментос», «Кока- Кола», прозрачные пластиковые стаканчики и мисочки, салфетки.

Предварительная работа:

- Чтение сказки К. Чуковского *«Мойдодыр»*; А.Барто *«Девочка чумазая»* и др.

- Беседа с детьми о правилах личной гигиены;

- Чтение стихотворений;

- Рассматривание дидактического материала на тему: *«Личная гигиена»*; *«Где живут витамины»*, *«Полезные продукты и вредные»*.

- Подготовка атрибутов к занятию.

**Ход занятия.**

Воспитатель: (держит в руке колокольчик)

Колокольчик озорной,

Ты ребят в кружок построй

Собрались ребята в круг

Слева друг (повернулись влево)

И справа друг (повернулись вправо)

Вместе за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Ребята, вот и наступил в саду новый день

И свой день мы начнём с пожеланий.

У нас есть солнышко пожеланий (беру игрушку солнышко)

Ребята, я первой скажу своё пожелание. Я желаю вам крепкого здоровья, чтобы вы не болели. (передаю солнышко Маше).

Дети произносят пожелания и передают солнышко друг другу.

А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей принято пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о нашем здоровье, и что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Проходим, садимся на стульчики полукругом.

Посмотрите, кто это к нам в гости пришел?

Появляется расстроенный Мишка.

Воспитатель: Здравствуй Мишка, чем это ты так расстроен?

Мишка:

У меня печальный вид

Голова моя болит.

Я чихаю, я охрип.

Ох, наверно, это грипп.

А вы, ребята, что делаете, чтобы не болеть?

Воспитатель: А вот наши дети почти не болеют. А почему?

- Расскажите, что вы делаете, чтобы гриппом не болеть?

(Ответы детей: закаляемся, едим фрукты и овощи, делаем массаж).

- Ребята, а давайте покажем, какой массаж нужно делать, чтобы Мишка скорее выздоровел?

*(Дети садятся в круг и показывают комплекс самомассажа)*

Чтобы горло не болело мы погладим его смело. *(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)*

Чтоб не кашлять, ни чихать будем носик растирать. *(указательными пальцами растирают крылья носа)*

Лобик тоже разотрем – ладонь поставим козырьком. (прикладывают ко лбу ладони *«козырьком»*)

Вилку пальчиками сделай – ушко ты погладь умело. (раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед ушами и за ними)

Знаем, знаем: да, да, да!

Нам простуда не страшна! *(потирают ладони)*

Воспитатель: Молодцы, ребята!

А теперь давайте расскажем Мишке, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым? Я сейчас буду читать стихотворение, если в нем все правильно, то вы кивайте головой (да), если в нем что-то не правильно - кивайте (нет).

2. Чтобы расти и закаляться,

Нужно спортом заниматься,

Чтобы зубы не болели,

Ешь конфеты-карамели,

Фрукты и овощи перед едой,

Тщательно, очень старательно мой,

Если выходишь зимой погулять,

Шапку и шарф надо дома оставлять,

Вовремя ложись, вставай,

Режим дня ты соблюдай,

Вот еще совет простой,

Руки мой перед едой,

Если на улице лужа иль грязь,

Надо туда непременно упасть,

Платочек, расческа должны быть своими,

Это запомни и не пользуйся чужими.

Воспитатель: Молодцы ребята! А скажите, мы с вами можем не дышать? *(Нет)*. Конечно, а чем мы дышим? *(Воздухом)*. Правильно, чтобы быть здоровым нам необходимо дышать свежим воздухом, для этого вы ходите на прогулку.

Мишка: Я очень люблю гулять, оказывается это еще и полезно

Воспитатель: Есть еще один секрет для нашего здоровья.

Вот послушайте:

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Витамины нужны для нашего роста, чтобы у нас были силы бегать, прыгать, играть.

Мультзарядка: (видео).

Воспитатель: Как вы думаете, где могут быть витамины? *(Ответы детей)*. Правильно, в овощах и фруктах.

3. Сейчас мы поиграем в игру *«Найди полезные продукты»*.

(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными и вредными для здоровья продуктами и раскладывают их по тарелочкам, вредные в красную, полезные в зеленую).

Дети, а сейчас мы посмотрим, почему продукты называются вредными.

Посмотрите, я взяла конфеты «скитлс» положила их по кругу в тарелочку, и налила воду. Вода окрасилась разными цветами. Вывод: конфетки содержат пищевой краситель, который может вызвать аллергию.

Сухарики высыпаем в стакан с водой, перемешиваем. Вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека.

Воспитатель: Молодцы, ребята!

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! 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.)*

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

Давайте покажем, как правильно мыть руки, чтобы смыть все микробы.

Сначала надо намочить руки водой,

Потом взять мыло

Раз, два, три – мыло положи.

Массажируем пальчики на левой руке,

Массажируем пальчики на правой руке, не забываем про манжетик.

Ладошки моем. Смываем водичкой все микробы. Руки делаем в замок и стряхиваем воду. Затем вытираем полотенцем.

- Как вы думаете, что же может сохранить ваше здоровье? *(Желание быть здоровыми)*.

- А у вас есть это желание? *(Да)*.

Заключительная часть.

Воспитатель: Вы много о себе рассказали: о том, что делаете зарядку и точечный массаж, едите только здоровую пищу, играете весело и дружно, не боясь микробов и имеете огромное желание быть здоровыми. Я поздравляю вас, за то, что вы такие дружные, ловкие, веселые. Будьте здоровыми и крепкими!

Ребята, на столе корзина с полезными продуктами, догадайтесь, что в ней, отгадайте загадку.

Само с кулачок, красный бочок, Потрогаешь - гладко, откусишь - сладко.

(Яблоко)

Угощайтесь, ребята вкусными и полезными яблочками. Приятного аппетита.