**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 6 «Остров детства»**

г.Новосибирск,ул.Выборная,121/1 тел.269-24-60,факс 269-24-35,е-mail: ed\_6@edu54.ru



**Конспект НОД по формированию основ здорового образа жизни «В здоровом теле — здоровый дух»**

Автор: Вечирко Наталья Викторовна,

воспитатель первой квалификационной

категории МКДОУ д/с № 6 «Остров детства»

Конспект НОД по формированию основ здорового образа жизни «В здоровом теле — здоровый дух»

Цель: формирование у детей представления о здоровье, как самой главной ценности для человека.

Задачи: Образовательные: закреплять знания детей о том, что нужно человеку для здоровья, формировать представление о здоровом образе жизни, активизировать словарь детей;

Развивающие: развивать познавательную и двигательную активность, внимание, логическое мышление, память, слуховое восприятие, воображение;

Воспитывающие: воспитывать интерес к здоровому образу жизни и желание заботиться о собственном здоровье.

Предварительная работа: рассматривание детской энциклопедии, беседы о здоровье, чтение художественной литературы, загадывание загадок, разучивание физминутки, игра «Пожелания».

Оборудование и материал: проектор, презентация (слайды с картинками, следы белые и красные, вырезанные из бумаги, воздушные шарики с нарисованными гримасами (микробы, коробка с предметами гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зубная щетка, конверт с письмом, картинки с изображением разных продуктов, лист А3 с надписью «ПОЛЕЗНО», клей-карандаш, картинки с изображением солнышка и тучки по количеству детей.

Ход НОД

- Ребята, давайте возьмемся за руки, посмотрим друг на друга, улыбнемся и мысленно отправим пожелание друг другу. Что вы пожелали? (ответы нескольких детей)

- А я вам всем пожелала здоровья, ведь это самое главное для человека.

- Ребята, сегодня, когда я шла к вам, то мне повстречалась одна Фея, которая передала для вас вот эту коробку и сказала, что здесь находится самое ценное для человека. Как вы думаете, что там? (Ответы детей)

- Давайте посмотрим?

(достать из коробки мыло, зубную щетку, расческу, носовой платок)

- Что это ребята? Для чего это нужно? (ответы детей)

- Вы догадались, что это за Фея? Где она живет? (Фея Гигиена, живет в стране Здоровья)

- Смотрите, здесь еще конверт с письмом. (воспитатель читает письмо)

Дорогие ребята!

Приглашаю вас в свою страну Здоровья! Путь в страну не близкий, и вам будут встречаться опасности. Чтобы их преодолеть, нужно выполнить задания и тогда вы попадете в мою страну Здоровья, бодрости и радости!

- Отправимся в страну Здоровья? (да)

(дети подходят к дорожке из красных и белых следов)

- Как вы думаете, кто мог оставить красные следы? (болезнь, простуда, температура)

- Правильно. Эти следы оставила Простуда. А чтобы человек не заразился, не болел, что нужно делать? (закаляться, делать зарядку, выполнять гигиенические процедуры)

- Мы ведь не хотим заболеть, тогда по каким следам пойдем? (по белым)

(дети идут по белым следам, на экране появляется слайд №1– Царство Простуды. Вокруг висят три шарика с нарисованными гримасами – микробы)

- Ребята куда мы попали? (ответы детей) Мы попали в царство Простуды. Чтобы победить микробов, нужно будет выполнить задания. Согласны?

Тогда 1 задание – отгадать загадки.

(после того, как дети отгадают загадку, на экране появляется отгадка слайды №2-№8)

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная. (скакалка) – слайд №2

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре. (мяч) – слайд №3

Двухколёсная машина

Не дымит, не ест бензина.

Есть колёса, тормоз есть

Можно на седло присесть,

Но на ней мотора нет-

Это же … (велосипед) – слайд №4

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «клюшка!», «бей!» —

Значит там игра – …. (Хоккей) – слайд №5

Чтобы этому научиться

Нам бассейн пригодится. (плавание) – слайд №6

Кто тот снаряд спортивный крутит,

Тот очень стройным скоро будет. (обруч) – слайд №7

Ноги и мышцы все время в движении -

Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко —. (бег) – слайд №8

- Молодцы. Все загадки отгадали. С одним микробом мы справились. (лопнуть шарик)

- Что еще нужно делать чтобы не заболеть? (ответы детей)

(на экране появляется слайд № 9 - дети делают зарядку)

- Чтобы не заболеть, нужно делать зарядку, дышать свежим воздухом.

- Давайте сделаем зарядку.

Ты дружочек не ленись

На зарядку становись!

Руки в стороны, вперед

Вправо, влево поворот.

Руки вниз, на пояс, вверх

Убегаем мы от всех.

Наклонились вправо, влево

Все мы делаем умело.

Скачем, прыгаем, бежим

Быть здоровыми хотим!

(после выполнения зарядки, лопается шарик)

- И с этим микробом мы справились. Посмотрите, что нужно сделать, чтобы победить последнего микроба.

(на экране появляется слайд №10 – полезные продукты)

- Правильно, есть полезные продукты, богатые витаминами. Витамины укрепляют наш иммунитет. Иммунитет – защита организма от микробов и болезней.

- Давайте с вами укрепим свой иммунитет. Для этого нужно из всех продуктов выбрать только полезные для организма.

(дети выбирают картинки и приклеивают на плакат с надписью «ПОЛЕЗНО». После выполнения задания лопается третий шарик)

- Ребята, мы победили Простуду и её стражников – микробов.

(на экране слайд № 11 – страна Здоровья и Фея Гигиена)

- Посмотрите, где мы оказались? Да, это страна Здоровья и нас приветствует Фея Гигиена. Она рада вас видеть и хочет поиграть с вами, а заодно и проверить, хорошо ли вы знаете правила здорового образа жизни. Согласны? Она вам будет давать советы. Если совет полезный, то вы хлопаете в ладошки, если совет о том, что вредно для здоровья – то топаете ногами.

1. Рано утром просыпайся

И водицей умывайся

2. Ешь побольше апельсинов

Пей морковный вкусный сок

3. Если хочешь стройным быть,

Надо сладости любить

4. Каша – вкусная еда

Это нам полезно…

5. Лук зеленый иногда, нам полезен дети?.

6. В луже грязная вода нам полезна иногда?

7. Не болеть чтоб никогда, закаляться надо?.

8. Чтобы бодрым быть, не уставать

Надо на диване полежать.

9. Чтоб не простыть, не заболеть,

Надо дома нам сидеть.

10. Чтоб здоровье было в порядке –

Делай по утрам зарядку.

- Молодцы, ребята! Вы справились со всеми заданиями и Фея Гигиена предлагает вам остаться в её стране здоровья, бодрости и радости! Ведь, когда человек здоров, ему весело и радостно жить. Вы согласны? (да)

Итог. Ребята, вам понравилось наше путешествие? Что больше всего запомнилось? (ответы детей) Кому было весело и интересно, возьмите солнышко – символ радости и здоровья, а кому было скучно, неинтересно – тучку.