

### **Конспект «Наши помощники здоровья»**

#### **Цели:**

- 1) Формировать у детей понимание здорового образа жизни;
- 2) Необходимость соблюдения культурно-гигиенических навыков;
- 3) Сформировать у детей понимание необходимости соблюдения режима дня и физических упражнений;

#### **Задачи:**

##### 1) Образовательные:

- Продолжать формировать представления о здоровье как одной из одной из основных ценностей;
- Обобщать и расширять знания детей о полезных и вредных продуктах для здоровья;
- Расширять знания детей о взаимосвязи здоровья и питания;
- Активизировать речь детей по теме, продолжать учить детей делать выводы.

##### 2) Развивающие:

- Продолжать развивать связную речь, мышление, внимание;
- Развивать выразительность при чтении стихов, умение отгадывать загадки;
- Развивать интерес к заботе о своем здоровье.

##### 3) Воспитательные:

- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать чувство коллективизма;
- Воспитывать привычку к чистоте и порядку.

#### Предварительная работа

- 1) Чтение художественной литературы по теме
- 2) Чтение пословиц и поговорок о ценности здоровья

- 3) Загадывание и отгадывание загадок по теме
- 4) Сюжетно-ролевые и дидактические игры по теме
- 5) Проведение дней здоровья

### Материалы и оборудование

Книга с загадками, мяч среднего размера, фишки, эмблемы для команд «Яблоко» и «Помидор», корзина с яблоками.

### Ход НОД:

Здравствуйте, ребята! Какие вы веселые и жизнерадостные! Как приятно вас видеть здоровыми. Ребята, вы знаете такую поговорку «В здоровом теле – здоровый дух!»? А вы знаете, что у здоровья есть много верных помощников? А давайте подумаем и вспомним, что человеку помогает быть здоровым (зарядка, чистота тела, рук, свежий воздух, режим дня, правильное питание). Правильно ребята вы обо все вспомнили. Давайте с вами поиграем в игру «Мое утро».

Дети выходят в круг, я вам даю мяч, вы его передаете друг другу и рассказываете, что делаете по утрам.

Молодцы! Все вы умываетесь, чистите зубы, моете руки. Первый помощник – это вода. Поэтому чистая, прохладная вода закаляет ваш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывает все микробы. А давайте вспомним стихотворение «Микроб». Давайте расскажем хором:

Микроб — ужасно вредное животное:

Коварное и, главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет — и спокойно там живёт.

Иногда микробы попадают не только в животик, но и на руки, в нос и горло. Тогда мы начинаем чихать и кашлять. Чтобы не заболеть, надо чаще мыть руки, соблюдать везде чистоту и порядок. А еще есть верный друг здоровья – закаливающая гимнастика носового дыхания. Давайте вспомним эту гимнастику, встаньте возле стульчиков:

- 1) Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице, сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5 – 6 раз).
- 2) Сделать 8 – 10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
- 3) Сделать вдох носом. На выходе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделать резкий выдох через нос (3 – 4 раза).
- 4) Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка. Беззвучно произнесите: а-а-а (5 – 6 раз).

Третий наш помощник – это утренняя гимнастика. Она прогоняет сон, дарит нам бодрое, хорошее настроение, укрепляет мышцы, укрепляет наше здоровье. Не только люди, но и животные приводят себя в порядок после сна. Давайте вспомним нашу физкультминутку «Котя-котенька-коток» и немного разомнемся.

Котя-котенька-коток носит серый пиджачок (поглаживая себя), котик рано встает (потягиваемся), ноет лапками роток, все приводит он в порядок и выходит на зарядку: «Раз, два, три, четыре, пять...котик прыгает опять (прыжки)»

Ребята, а какой четвертый помощник здоровья? Это, конечно, режим дня. Ребята, если всегда в одно и то же время вставать, завтракать, ходить гулять, обедать, спать, то у нашего организма вырабатывается определенный режим жизни, который очень положительно сказывается на здоровье человека.

Дети, а вот еще есть один помощник нашего здоровья – это пища. Еда должна быть полезной. Мы с вами уже разбирали уже, какие продукты полезны, а какие – вредны. Пища должна быть богата витаминами.

А сейчас поиграем в необычную игру о пользе продуктов питания. В соревновании участвует две команды: «Яблочки» и «Помидорчики».

Итак, первый конкурс «Разминка». Я буду задавать вопросы, а за каждый правильный ответ команда получает одну фишку. По пять вопросов задаю каждой команде.

Продолжаем нашу игру. Второй конкурс “Загадки” про фрукты и овощи, средства гигиены.

Подводим итог двух конкурсов, считаем фишки. Сейчас предлагаю отдохнуть перед последним состязанием.

### Физкультминутка

Раз подняться, потянуться,  
Два согнуться, разогнуться,  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка,  
А четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать,  
Ну, а шесть – можно сесть!

Последний конкурс “Что нам нужно для здоровья”. Я буду называть вам слова и кидать мяч. Если это нужно вам для того, чтобы быть здоровыми - ловите мяч, если нет - отталкиваете.

Наша игра закончилась. Давайте подведем итоги команд. Все молодцы! Давайте еще раз вспомним помощником здоровья. Подведя итог, хочу похвалить обе команды за проведенную игру! А это вам от меня полезный подарок – корзина с яблоками.

### **Список литературы:**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателей детского сада-М.:Просвещение, 1986ю-128с.ил.
2. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет-М.:ТЦ Сфера, 2004,128с.
3. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. Издательство «Просвещене».
4. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.-Волгоград:Учитель,2015.-135с.
5. Старковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.-М.:Новая школа. 1994.-288с., ил.+ цв. Приложение.
6. Стечкевич С.В. Образовательный проект «Шаги здоровья» Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре ДОУ», 2015 №1. С.24.