**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №75 «Аленький цветочек»**

**Конспект НОД группе кратковременного пребывания**

**«Моё здоровье - моё богатство».**

Подготовила и провела воспитатель:

Калмыкова М.Ф.

г.о. Мытищи 2020г.

Цели:

- формировать представления детей о здоровье. Как

одной из главных ценностей человеческой жизни;

-развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

-закрепить основные понятия: «распорядок дня»,

«личная гигиена», «витамины», «полезные продукты»,

«здоровый образ жизни»;

-воспитывать у детей навыки и потребности здорового

образа жизни.

Ход занятия

Воспитатель:

Ребята, сегодня,идя на работу я встретила Матроскина .Оказывается, он

заболел.

Давайте с вами поговорим, что надо делать, чтобы не болеть.

А чтобы узнать, что нужно делать, чтобы быть здоровым, я

предлагаю вам отправиться в путешествие ,в страну Здоровья.

Воспитатель: ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

-Здоровье это когда ты весел и все у тебя получается.

-Здоровье нужно всем и детям, и взрослым, и даже животным.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и

уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем...

Дети:отвечают «Да!»

Воспитатель:Чтобы попасть в страну Здоровье, надо закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья!»

Воспитатель: ребята, вот мы с вами попали в город Витамин. Здесь живут витамины: «А», «В», «С» и другие. Для чего нужны витамины, и где их можно найти? Ребята, а вы знаете? Слушайте внимательно и запоминайте, Воспитатель: витамины живут в разных продуктах, чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание, т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. Вот, например, свежие фрукты и овощи можно есть, сколько хочешь, они заменяют самые лучшие таблетки из аптеки.

Воспитатель проводит игру «Совершенно верно!».

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно,правильно!» 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, будешь стройный кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет.

4.Нет полезнее продуктов -вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5.Наша Люба чипсы ела, коллу сладкую пила. В гостик нам прийти хотела, да чего-то не смогла. Зуб болит, живот болит, думает аппендицит.

6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Воспитатель: молодцы, вы все справились с заданием. Давайте продолжим наше путешествие. Вот мы и приехали

с вами в город

-Физкультурия.

В городе «Физкультура" живут люди, которые любят заниматься физкультурой и спортом, делают утреннюю зарядку, закаляются, ведут здоровый образ жизни. А помогают им в этом сила -воли, выносливость, трудолюбие. И, конечно же, им никак не обойтись без спортивного инвентаря.

Воспитатель: Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры. Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и заниматься спортом, нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующий город, который нас ждет, это город "Чистоты". Ну что поехали!

Воспитатель: Ребята, если мы не будем мыть руки, следить за своей одеждой, не будем вытирать пыль, то микробов станет много. Они очень любят грязнуль и нерях. Микробы -разносчики

разных болезней. А мы с вами грязнули и неряхи? Мы быстро справимся с микробами!

Воспитатель: Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я сейчас загадаю загадки, а вы отгадывайте и находите отгадку на столе.

1. Ускользнет, как живое,

Но не выпущу из рук его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится

(мыло)

2. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит

(зубная щетка)

3. Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрем потоки

слез,

Не забудем и про нос

(носовой платок)

4. Вместе с мылом и водой,

Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко,

Разотру вас,

Я -...(Мочалка)

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы, с вами путешествуя по стране Здоровье. Мы узнали много интересного и полезного.

