**Конспект НОД на тему: «Быть здоровым - здорово!»**

**в средней группе**.

**Цель**: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1.Формировать у детей представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни. 2.Расширять представление о том, что здоровье зависит от человека, за здоровьем можно и нужно следить, беречь, сохранять и поддерживать; 3.Учить вести здоровый образ жизни.

*Развивающие:*

1. Развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни. 2. Развивать речь, обогащать словарь. 3. Развивать мышление, умение делать умозаключение. 4. Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены.

*Воспитательные:*

1.Воспитывать культуру здоровья дошкольников. 2. Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Предварительная работа**:

Беседы о здоровом питании, физкультуре. Чтение «Мойдодыр», «Федорино горе» (К. Чуковского), стихотворений о физкультуре (А. Барто, М. Ивенсен, В. Вин).

**Ход НОД:**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Воспитатель: Что такое «Здравствуйте»? Это - лучшее из слов, Потому что «Здравствуйте» - Значит - будь здоров. Ребята, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте», а это – значит, здоровья всем желаем. Сегодня я хочу поговорить с вами на очень важную тему «о здоровье». Как вы думаете, что такое здоровье? *Здоровье, когда мы не кашляем, не болеем*.

- А что нам нужно для того, чтобы дышать?

У нас в организме есть воздух? Сейчас мы это проверим. Постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками. (Дети глубоко вдыхают и закрывают рот и нос ладошками) .

- Что вы почувствовали?

Предлагаю дыхательную гимнастику, чтобы укрепить и наполнить наши легкие кислородом.

*Дыхательная гимнастика*

В легкие воздух набираем

Выдыхаем с ветерком

И еще раз повторим

Мы здоровье укрепим.

Ребенок:

Все мы знаем, без сомненья,

Без дыханья жизни нет.

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Правильно, ребята. Я предлагаю вам словесную игру. Я зачитываю четверостишье о продуктах, и если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно», а если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок - правильно, правильно совершенно верно.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. - правильно, правильно совершенно верно.

4. Пейте дети молоко, будете здоровы – правильно, правильно, совершенно верно.

5. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов - правильно, правильно совершенно верно.

6. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти (молчат)

Чтоб здоровыми остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

*Физминутка «Зарядка»*

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать,

Руки поднимать,

Руки опускать.

Руки поднимать,

Руки опускать.

Приседать и вставать.

Приседать и вставать.

Прыгать и скакать.

- А как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

Ребенок:

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой!

Воспитатель: Покажите мне, как вы моете руки?

*Пальчиковая гимнастика* «*Моем руки»* (ритмично потираем ладошки, имитируя мытьё рук).

Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда!

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело! (Пальцы сжимаем в кулачок, затем с силой выпрямляем пальчики, как бы стряхивая водичку)

Полотенчиком пушистым

Вытираем ручки очень быстро (имитируем поочерёдное вытирание каждой руки полотенцем).

Воспитатель: Хорошо, давайте вспомним с вами правила чистоты:

- Каждое утро умывайся;

- Вечером принимай ванну или душ перед сном;

- Зубы чисти утром и вечером;

- Следи за чистотой ногтей;

- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;

- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета;

- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами говорили сегодня, то будете сильными, веселыми, а значит - здоровыми! Запомните, ребята: «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».

Итог занятия.

-О чем мы сегодня говорили? Что интересного и нового узнали?