

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка – «Детский сад №80»**

**НОД «Я буду здоровым»  
(3-4 года)**

Разработала и провела:  
воспитатель Мартынова И.В.

**Цель:** формировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- расширять представление детей о здоровом образе жизни;
- закреплять представление о полезных продуктах;
- развивать речь детей, стимулировать желание отвечать полными ответами;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Материал и оборудование:**

игрушечный медведь, домик для медведя, картинки с изображением фруктов и овощей, разрезные картинки, презентация о здоровом образе жизни, магнитная доска, используемая музыка: В.А.Моцарт "Игры для детей"

**Ход занятия**

Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру «Здравствуй, дружок! »

«Здравствуй, дружок!

Здравствуй, дружок!

Встанем мы вместе с тобою в кружок.

Дружно по кругу с тобою пойдем.

Здороваться вместе начнем.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок.

Здравствуй, маленький дубок

Мы живем в одном краю -

Всех я вас приветствую! »

Улыбнитесь друг другу. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали:

«Здравствуйте! - здоровья желаю ».

Ребята! Я сегодня получила письмо. А от кого письмо, вы узнаете, послушав загадку.

Он хозяин леса строгий, любит спать зимой в берлоге,

и всю зиму на пролет, ему снится сладкий мед.

страшно может он реветь, а зовут его (медведь).

Вос-ль: Молодцы! Угадали.

Посмотрите повнимательнее, кто это к нам пришел?

Верно, медведь! Он не только прислал нам письмо, но и пришел к нам в гости! Давайте с ним здороваемся!

Вос-ль: Здравствуй, мишка. Почему ты так закутался.

Мишка: Апчхи, апчхи. У меня печальный вид, голова моя болит. Я чихаю, я охрип.

Вос-ль: Да, Мишка. Вид у тебя действительно печальный. А наши дети не болеют. Мы научим тебя не болеть.

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, покажем и расскажем тебе Мишка, как мы умеем заботиться о своем здоровье.

Ребята! Вы хотите быть здоровыми? Почему? А когда человек болеет, он что не может делать? (играть, гулять, ходить в гости). Вот и у меня есть знакомый мальчик, который заболел, поэтому он грустный. Ему приходится пить горькое лекарство, даже делать уколы. А на вас приятно посмотреть, потому что вы здоровы, бодры и веселы. Про здоровье говорят так: «В здоровом теле здоровый дух».

Скажи-ка, Мишка нам, чем ты занят по утрам.

Мишка: Я долго сплю до полудня.

Вос-ль: Расскажи нам по порядку, ты делаешь зарядку?

Спортом занимаешься, водою закаляешься?

Мишка: Нет, зарядку я, ребята и не делал никогда, закаляться страшно братцы, ведь холодная вода.

Может средство, есть такое, чтобы сильным, ловким стать, от других не отставать?

Вос-ль: Есть такое средство, есть! О нем нам расскажет Вика.

Сладкого поменьше есть, утром долго не валяться, физкультурой заниматься. Бегать, прыгать и скакать, душ холодный принимать.

Мишка: Ой, ой, ой, мне не суметь!

Ну, тогда мишка слушай нас внимательно и запоминай!

У нашего здоровья есть много добрых и очень полезных друзей. Давайте расскажем о них.

### **Картинка №1 /Мой руки перед едой/**

- Что вы видите на картинке? Для чего это надо делать? (ответы детей)

Вода-это наш друг, она смывает с кожи грязь и даже микробы, и закаляет наш организм.

### **Картинка №2 /Убираем комнату/**

Что делает девочка? (вытирает пыль). Зачем она это делает? (чтобы было чисто). Чистота- второй наш друг.

### **Картинка №3 /соблюдай режим дня/**

Что вы можете сказать, про этого мальчика?

Если всегда вовремя ложиться спать, то утром вы будете просыпаться легко, будете бодрыми. Надо соблюдать режим.

### **Картинка №4 /Делай зарядку/**

Чем занимается мальчик? Для чего нужно выполнять зарядку? (быть бодрыми и здоровыми) .

Вы любите выполнять зарядку?

Вставайте в круг, мы с вами выполним физминутку.

«Каждый день по утрам /ходьба по кругу.

Делаем зарядку.

Очень нравится нам /бег по кругу.

Делать по порядку.

Весело шагать /ходьба на месте

Руки поднимать /руки вверх

Приседать и вставать /приседание

Прыгать и скакать /прыжки

А потом шагать /ходьба

И носиком дышать: ш-ш~ш

У вас улучшилось настроение? Тот, кто выполняет зарядку, становится сильным, и у него появляется хороший аппетит.

**Картинка №5 /правильно питайся./**

Давайте посмотрим, какие продукты здесь полезные и почему?

Правильно, для того, чтобы быть сильными и здоровыми надо обязательно есть овощи и фрукты. Они богаты витаминами.

Вос-ль: А где же прячутся витамины?

Дети: В овощах и фруктах.

Вос-ль: Правильно. Чтобы быть здоровыми надо есть больше фруктов и овощей.

Вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. Какие полезные продукты вы знаете? Предлагаю отгадать загадки.

**Отгадывание загадок.**

1. Рыженькая как лисица

Но, сидит она в темнице,

Хвост над грядкой держит ловко

Называется ... (морковка)

2. Он почти как апельсин, С толстой кожей, сочный, Недостаток лишь один - Кислый очень, очень. (Лимон)

3. Загляни в осенний сад

Чудо - Мячики висят.

Красноватый, спелый бок

Ребятишкам на зубок. (Яблоко)

4. Была зеленой маленькой, потом я стала аленькой,

На солнце почернела я, и вот теперь я спелая. (Вишня)

5. Очень вкусная она,

Рыжий цвет и так нежна,

Можно кашу делать даже,

Не найти ее вновь краше.

Пусть тяжелая, большая,

Радуемся все ее срывая.

Есть на грядке, угадаем,

Дружно хором называем.

(тыква)

6. Они гроздьями висят

И на солнышко глядят,

Цветом словно светофор

Красный, жёлтый... (помидор)

Воспитатель : Ой, ребята, подул ветер и полезные овощи и фрукты рассыпались. Давайте их соберём.

**Собирание картинок с овощами и фруктами, разрезанных на 4 части.**

( музыкальное сопровождение)

Воспитатель: Молодцы, ребята.

**Картинка №6 /гуляй на свежем воздухе /**

Что делают дети? Для чего нужно гулять? (чтобы дышать свежим воздухом).

Он полезен для здоровья.

Вос-ль: Ребята давайте покажем мишке, как мы умываемся холодной водой.  
(массаж лица «умываемся»)

Моем личико водой, Умываемся с тобой- (поглаживание лица) .

Мылом моем личико- (растирание лица круговыми движениями)

Смоем все водичкою- (поглаживание лица)

Губки улыбнулись и к ушкам потянулись (улыбаются) .

Вос-ль: Ну, что, мишка. Научили тебя ребята умываться.

Мишка: Да, спасибо, научился.

Молодцы ребята! Вы сегодня хорошо занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это хорошо. Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Это защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Доброго вам всем здоровья.

Что же мы можем сделать для своего здоровья? (правильно питаться, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины, заниматься физкультурой) .

Вос-ль: Вот видишь, мишка, дети знают все о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Мишка: А я все хорошо запомнил. Нужно умываться холодной водой, делать зарядку, есть овощи и фрукты, заниматься спортом, гулять в любую погоду.

Восп-ль: Какое у вас настроение? А у тебя, мишка?

Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

А нашим гостям мы желаем:

Не болейте, не старейте. Пусть солнечное тепло радует вас,

Унесет все ваши невзгоды и печали.

А тебя, мишка, мы приглашаем пойти вместе с нами на прогулку.