

## Конспект НОД с использованием здоровьесберегающих технологий.

### «Рецепт здоровья»

Цель: создание условий для сохранения и стимулирования здоровья детей.

Задачи:- систематизировать представления детей о здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни;

- развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Способы организации детей: стоя, сидя на ковре.

Оборудование: мультимедийное оборудование с презентацией; корзинка.

Предварительная работа:

Беседы с детьми по темам: "Что такое здоровье?".

Беседы – размышления "Что такое хорошо и что такое плохо"; "Чистота залог здоровья".

Исследовательская деятельность: "Значение воздуха для организма", "Свойства воды",

"Свойства снега", сравнение чистых и грязных рук.

Развивающие игры: - "Разрезные картинки", "Угадай что это?"

Дидактические игры: "Найди отличия", "Узнай вид спорта", "Полезно – вредно", "Чистые ручки".

Сюжетно-ролевые игры: "Больница", "Аптека", "Кафе", "Семья", "Магазин"

"Мытье игрушек", "Стирка кукольного белья".

Рисование: "Мишка - физкультурник", "Мы закаляемся".

Методические приемы:

Беседа, игровые моменты, дыхательная гимнастика, самомассаж, массаж спины, поисково-исследовательская деятельность, художественное слово, ситуационные задачи, использование наглядности, динамические паузы, обращение к жизненному опыту детей.

Ход деятельности

#### **Организационный момент (Установление эмоционального контакта)**

Воспитатель: Ребята, давайте поздороваемся с нашими гостями и друг с другом.

«Здравствуй правая рука — *протягиваем вперёд*,

Здравствуй левая рука — *протягиваем вперёд*,

Здравствуй друг — *берёмся одной рукой с соседом*,

Здравствуй друг — *берёмся другой рукой*,

Здравствуй, здравствуй дружный круг — *качаем руками*.

Мы стоим рука в руке, вместе мы большая лента,

Можем маленькими быть — *приседаем*,

Можем мы большими быть — *встаём*,

Но один никто не будет»

- Говорят, что здравствуйте – лучшее из слов. Если скажешь, здравствуй, значит будь здоров». И как бы мы не здоровались, мы всегда друг другу желаем здоровья. Дети, а что такое здоровье?

Дети: (ответы) Обобщение.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что это за чемоданчик лежит?

Дети: (Ответы)

Воспитатель: Верно. Это чемоданчик Айболита. Может быть мы его откроем и посмотрим, что в нём лежит.

Дети: (Ответы)

Воспитатель: посмотрите, здесь карточка. Что на ней изображено?

Дети: мальчик болеет.

Воспитатель: а почему вы решили, что мальчик болеет?

Дети: (Ответы)

Воспитатель: Почему мальчик заболел?

Дети: (Ответы)

Воспитатель: ребята, что мы можем посоветовать мальчику, чтоб он выздоровел и никогда больше не болел?

Дети: (Ответы)

Воспитатель ребята, когда вы приходите к доктору, как он ведёт приём

Дети- ответы

Воспитатель посмотрите какой рецепт выписывает врач, когда вы болеете.

Воспитатель: Давайте и мы попробуем составить рецепт здоровья.

Я предлагаю отгадать загадку: «Если хочешь быть здоровым, очень бодрым и веселым, никогда не унывать, с чего день надо начинать?»

Дети: С зарядки.

Воспитатель: «Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается»

Покажем, как мы делаем утреннюю гимнастику?

**(Ритмическая гимнастика «Лесок)**

Воспитатель: Добавилось у вас сил после зарядки.

Воспитатель: значит первой рекомендацией в нашем рецепте будет зарядка.

**(открыть рецепт с первой рекомендацией, карточкой с изображением «Дети делают зарядку» )**

Воспитатель: А чем еще нужно заниматься, чтобы быть сильным и выносливым?

Дети: Спортом.

Воспитатель: Назовите, какие виды спорта вы узнали? А какие еще вы знаете? (ответы детей).

Давайте поиграем в игру **«Мы спортсмены»**. Я буду вам показывать вид спорта, а вы постараетесь отгадать его название. (Бокс, плавание, лыжный спорт.)

**(Показ пантомимы «Мы спортсмены»)**

Воспитатель: «В мире нет рецепта лучше. Будь со спортом неразлучен.

Очень важен спорт для всех. Он - здоровье и успех».

Воспитатель: Значит **второй рекомендацией будет–спорт.**(Открыть карточку **«Спортсмены»**)

Воспитатель:

«Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы, дышит он, и я, и ты»

Давайте проверим, можем ли мы обходиться без свежего воздуха. Сейчас вы глубоко вдохните и закройте нос и рот ладонью и постарайтесь не дышать. Что вы почувствовали? (ответы детей) Смогли долго быть без воздуха? Каждая клеточка нашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздуха, а то мы погибнем!». Чтобы восстановить наше дыхание, давайте выполним дыхательные упражнения.

Дыхательная гимнастика:

1 «Подышим одной ноздрей» правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох. (3 – 6 раз)

2 «Шарик надулся и лопнул» Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надувается, как шар, на выдохе произносить «ш – ш – ш – ш...»

Воспитатель: вот мы и помогли нашему организму, теперь у нас много кислорода. А где еще мы можем брать кислород? (ответы детей). Правильно, гуляя по свежему воздуху, в парке, в лесу. Прогулки очень полезны, значит **третьей рекомендацией для нашего мальчика – это свежий воздух.**

Воспитатель:

- Чтобы написать четвертую рекомендацию в рецепте, посмотрите на картинку и скажите, кто на ней изображён?

Дети: (Ответы)

- почему девочка грязная? Что нужно делать, чтоб не быть грязнулей? (**чистота, гигиена**)

- Как говорится в пословице «Чистота – залог здоровья». А вы, ребята, моете руки с мылом? В каких случаях? Когда? (Ответы детей).

- Давайте покажем, как мы умываемся

«**Умывалочка**»

«Надо, надо нам помыться, (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица? (показать ладони верхней и тыльной стороной)

Кран откройся ш – ш – ш (делаем вращательные движения кистями «открываем кран»

Ручки моем ш – ш – ш – ш (растирают ладони друг о друга)

Щечки, шейку мы потрем (энергично поглаживаем щеки и шею сверху вниз)

И водичкой обольем (мягко поглаживаем ладонями лицо от лба к подбородку)

Воспитатель: следующей рекомендацией будет- **чистота и гигиена**.

-«Чтоб здоровым оставаться – надо правильно питаться».

-А какие полезные продукты вы знаете, мы узнаем, поиграв в игру «Идем в магазин»

Сейчас мы все встанем в круг и будем передавать друг другу корзинку, в которую будем складывать только полезные продукты. (Дети берут в руки корзинку, называют продукт и передают корзинку следующему)

-значит пятой рекомендацией в рецепте- будет правильное питание.

Воспитатель: Молодцы! Я надеюсь, что вы запомнили полезные продукты, и будете следить за своим здоровьем.

Ну, вот мы и написали рецепт здоровья, и посмотрите наш мальчик выздоровил и улыбнулся. (Поменять заболевшего мальчика на радостного).

Давайте еще раз повторим, что нужно делать, чтоб оставаться здоровым: делать утреннюю гимнастику и заниматься спортом, дышать свежим воздухом, выполнять режим дня, соблюдать чистоту и гигиену и есть полезную пищу.

Воспитатель: Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый и злой человек, может принести нам здоровье?

Дети: Нет

Воспитатель: Так давайте же друг другу подарим свои улыбки и хорошее настроение.

Доброго вам здоровья! А Айболит, пока мы с вами выписывали рецепт здоровья для мальчика, приготовил для вас витамины, которые укрепят ваше здоровье, давайте пройдем в группу и найдем их.