

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: mdou113@eduekb.ru <https://113.tvoyasadik.ru/>

**Конспект НОД
Тема: «Наше здоровье в наших руках»**

Выполнил:
воспитатель
первой квалификационной категории
Семьшева В.А.

Екатеринбург
Май 2025г



★ **Конспект НОД «Наше здоровье в наших руках».**

★ **Цели:** Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

★ Обогащать сенсорный опыт детей совершенствовать аналитическое восприятие, развивать умение выделять свойства предметов с помощью разных органов чувств.

★ **Задачи:** Способствовать освоению детьми разных способов обследования, установлению связей между способом обследования и познаваемым свойством предмета.

★ Способствовать освоению детьми соответствующего словаря, его активному использованию.

★ Стимулировать речевое творчество детей.

★ Развивать эмоциональную отзывчивость, умение различать настроение и эмоциональное состояние окружающих людей и учитывать это в своём поведении.

★ Формировать и активизировать у детей проявление эстетического отношения к окружающему миру в разнообразных ситуациях.

★ **Оборудование:** Букет с разноцветными цветами, мнемотаблица, светильник «настроения», чистая вода, сок, стаканчики, бутылочки, тарелочки, трубочки, разноцветные шары, ёмкости для воды, корзины с буквами (витамины) А В С .

★ **Предварительная работа:** беседы о здоровом образе жизни, чтение рассказов, стихов. Заучивание пословиц и поговорок о здоровом образе жизни, Беседы о вредных и полезных продуктах, о пользе физических упражнений, чистого воздуха и воды.

★ **Воспитатель:**

★ Ребята давайте мы с вами по приветствуем друг друга- здороваемся. Но мы сейчас не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья!

★ Что такое «здравствуй»?

★ Лучшее из слов,

★ Потому что «здравствуй»

★ Значит - будь здоров

★ -Здравствуй! – ты скажешь человеку

★ -Здравствуй ! – улыбнётся он в ответ

★ -И, наверно, не пойдёт в аптеку.

★ И здоровым будет много лет.

★ Здоровье – самая главная ценность, данная человеку. А что значит быть здоровым?

★ **Дети:**

★ Когда мы здоровы, нам хочется читать, рисовать, играть, учиться, у нас доброе и приветливое настроение.





★ **Воспитатель:**

★ Наше здоровье можно сравнить с букетом цветов, эти цветы живут в каждой клеточке нашего организма. (дети достают из букета первый цветок)

★ 1 Цветок «Физические упражнения»

★ **Воспитатель:**

★ Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения.

★ Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

★ **Дети:**

★ Укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют усталость.

★ **Воспитатель:**

★ Мы с вами каждое утро делаем зарядку, заканчиваем мы зарядку словами:

★ **Дети:**

★ «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

★ «Каждый день зарядку делай – будешь сильным, будешь смелым.»

★ **Воспитатель:**

★ А сейчас мы с вами сделаем самомассаж.

★ Чтобы горло не болело,

★ Мы погладим его смело.

★ Чтоб не кашлять, не чихать

★ Надо носик растирать

★ Лоб мы тоже разотрём,

★ Ладонку держим козырьком

★ Да, да, да Да, да, да

★ Нам простуда не страшна

★

★ Давайте вспомним пословицы и поговорки про физические упражнения:

★ **Дети:**

★ 1. Двигайся больше - проживешь дольше

★ 2. Движение – жизнь и путь к здоровью

★ 3. В здоровом теле – здоровый дух

★ 4. Чтоб больным не лежать – надо спорт уважать.

★

★ 2 Цветок «Настроение»

★ **Воспитатель:**

★ Здоровье человека зависит от настроения.

★ И давайте мы поиграем в игру «Я радуюсь, когда...» (Игра на развитие

★





★ эмоциональной сферы .Цель игры: снятие эмоционального напряжения, развитие
★ способности говорить о своих чувства).

★ Вот каким разным может быть настроение. Хотите, чтобы у всех людей, которые
★ нас окружают , было радостное настроение?

★ Есть несколько правил, которые нам помогут (правила говорят дети)

★ 1. Будь всегда весёлым, не плач по пустякам, не капризничай.

★ 2. Не ссорься, старайся помогать друзьям, уступай.

★ Ребята, какие вы знаете пословицы про настроение?

★ « Сердце веселится- и лицо цветёт»

★ «Печаль не уморит, а здоровью навредит»

★ 3 Цветок «Чистая вода, чистый воздух»

★ **Воспитатель:**

★ Вода и воздух необходимы для нашего организма, но очень важно чтобы вода и
★ воздух были чистыми.

★ **Воспитатель:**

★ А как вы думаете, где самый чистый воздух:

★ - (в городе или в деревне).

★ А где есть воздух, богатый кислородом?(в лесу)

★ Давайте мы с вами отправимся в лес. Мы сейчас закроем глаза и прислушаемся к
★ звукам леса. Что вы слышите? (журчание воды, пение птиц, дуновение ветерка)

★ Ярко светит солнышко,

★ Дует лёгкий ветерок,

★ Мы вдыхаем его чистый, свежий воздух(глубокие вдохи и выдохи)

★ Нам хорошо и приятно

★ Колышется травы и луга (взмахи руками вниз)

★ На до мной гордо кружатся птицы(взмахи руками вверх- вниз)

★ Мы хотим жить в мире с природой

★ И будем с друзьями защищать всё живое.

★ А теперь подойдем к нашему цветку и откроем следующий лепесток.

★ 4.Цветок:«Полезная еда»

★ **Воспитатель:**

★ Ребята, послушайте пословицу: « Хочешь, не хочешь, а есть надо». Почему так
★ говорит пословица? Зачем человеку еда? (ответы детей)

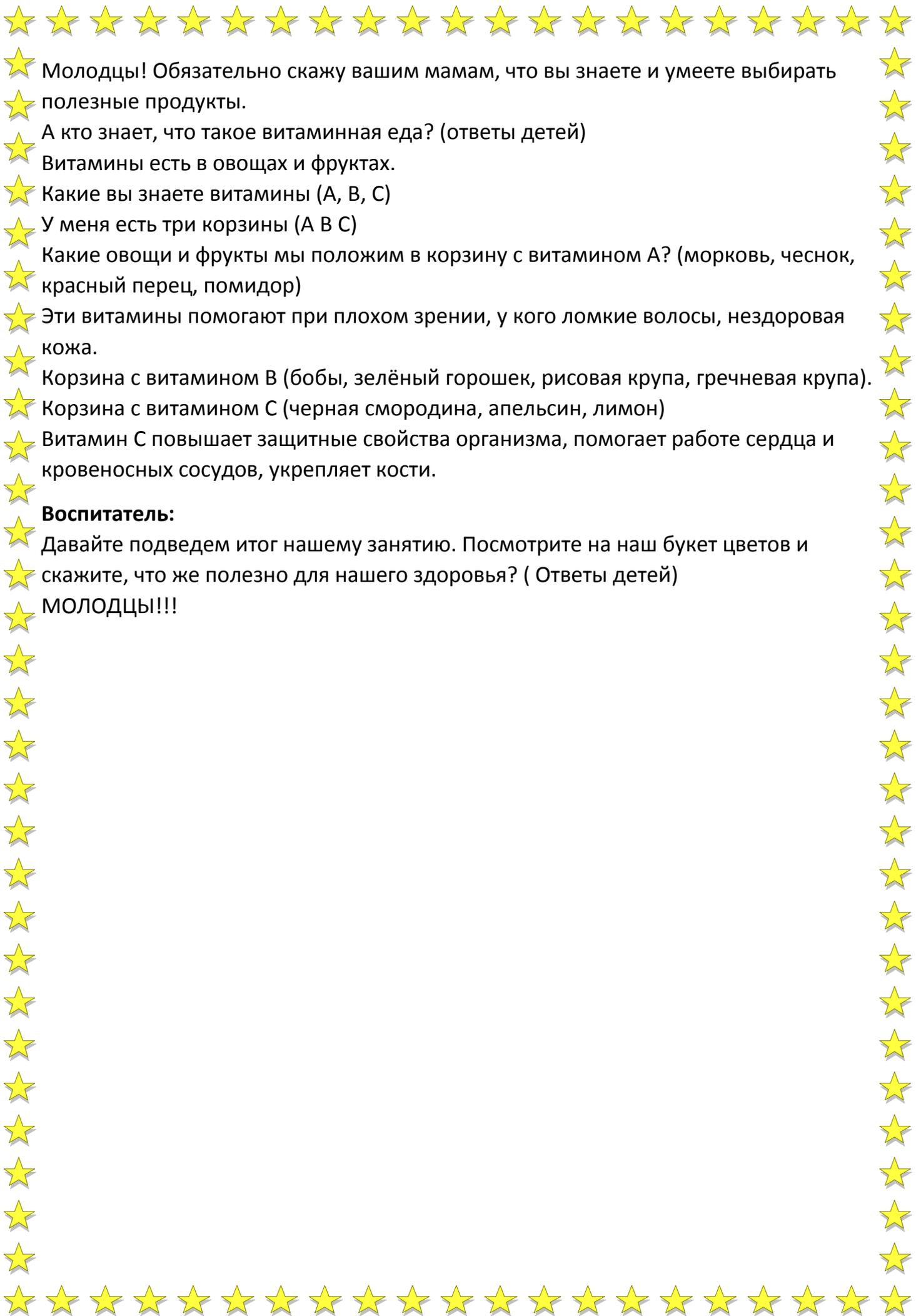
★ Есть нужно в меру. Плохо, когда человек не доедает или переедает. Не любая
★ пища приносит пользу. Сейчас мы проверим, какие вы знаете полезные и вредные

★ продукты. Мы с вами пойдем в магазин:

★ Дидактическая игра: « Вредная и полезная еда» (образование относительных
★ прилагательных)

★





★ Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы знаете и умеете выбирать
★ полезные продукты.

★ А кто знает, что такое витаминная еда? (ответы детей)

★ Витамины есть в овощах и фруктах.

★ Какие вы знаете витамины (А, В, С)

★ У меня есть три корзины (А В С)

★ Какие овощи и фрукты мы положим в корзину с витамином А? (морковь, чеснок,
★ красный перец, помидор)

★ Эти витамины помогают при плохом зрении, у кого ломкие волосы, нездоровая
★ кожа.

★ Корзина с витамином В (бобы, зелёный горошек, рисовая крупа, гречневая крупа).

★ Корзина с витамином С (черная смородина, апельсин, лимон)

★ Витамин С повышает защитные свойства организма, помогает работе сердца и
★ кровеносных сосудов, укрепляет кости.

★ **Воспитатель:**

★ Давайте подведем итог нашему занятию. Посмотрите на наш букет цветов и

★ скажите, что же полезно для нашего здоровья? (Ответы детей)

★ МОЛОДЦЫ!!!