

Тема НОД: Я здоровье берегу.

Цель: Сформировать у детей желание вести здоровый образ жизни, заниматься спортом.

Задачи:

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

Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности и закаливании, питании.

Уточнить значимость питания для ценности здоровья.

Материалы: книжка от Смешариков, шарики, игра «Воздушный футбол», плакат «Правильная осанка», корзина, рекламный материал, компьютер.

Ход НОД:

Организационный момент.

Приносят посылку от Смешариков.

-Что нам прислали?

Это книга «Как сохранить здоровье» (Смотрим)

Тема занятия.

Какая она интересная, посмотрите, сколько у неё страничек. А на каждой изображен герой Смешарик с картинками. Смешарики специально зашифровали каждую страничку, чтобы мы могли разгадать, что же они хотели нам этим сказать.

Основная часть.

1. Давайте посмотрим, что нам предлагает Крош.

Что здесь нарисовано?

Для чего человеку нужны легкие?

Где находятся у человека легкие?

Эти органы делают 20 вдохов и выдохов в минуту. При вдохе наш организм получает кислород, а, пройдя через различные органы и мышцы, он превращается в углекислый газ, который мы выдыхаем.

-Ребята, как вы думаете, одинаковое ли количество воздуха попадает в легкие у всех?

ОПЫТ: дуем в шарик. (Вдыхаем через нос, выдыхаем в шарик. Делаем 1 раз)

Вот столько входит воздуха в ваши легкие.

Занятия спортом, игры, выполнение дыхательных упражнений способствует хорошей работе легких.

Поиграем в игру «Воздушный футбол»

Нужно задуть мяч в ворота. Две команды. Считаем очки.

2. Посмотрим на вторую страничку.

- О чем хочет сказать нам Пин?

-Для чего нужны глаза?

Рассмотрите друг у друга глаза, они у вас разного цвета (голубые, серые, карие, зеленые).

Твой организм устроен так, что уязвимые глаза хорошо защищены. Веки и ресницы защищают от пыли. Слезы их увлажняют и делают чистыми.

Но глаза надо беречь! Как?

- Нельзя читать лежа.
- Нельзя близко смотреть телевизор.
- Нельзя тереть глаза грязными руками.
- Надо беречь от острых предметов.
- Защищать от солнца – надевать солнцезащитные очки.
- Мыть глаза чистой водой.
- Кушать морковь и чернику.
- Делать гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз (см. компьютер)

3. Что хочет сказать Кар-карыч этой картинкой?

Нужно следить за своей осанкой. Она влияет не только на внешний вид, но и на здоровье.

Плакат «Где дети поступают правильно и неправильно»

Чтобы осанка была красивая, нужно укреплять мышцы спины.

Упражнения на укрепление мышц спины.

- Наклоны вперед, руки за головой (можно со скалкой)
- «Кошечка»
- Лежа на спине, ноги книжечкой, повороты в разные стороны.
- Качаемся на спинке

Массаж «Рельсы, рельсы»

4. Что хочет сказать Нюша?

Чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом, физкультурой, делать зарядку.

Физминутка под музыку

5. А что хочет сказать Копатыч?

Правильно, мы должны правильно питаться.

РЕКЛАМА продуктов

Жёлтая Фанта - напиток для франта

Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

В мире лучшая награда – это плитка Шоколада

В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

Знайте, дамы, господа: "Сникерс" - лучшая еда.

Будешь кушать "Сникерс" сладкий будут зубы не в порядке.

Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.

Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.

Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.

Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.

Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

-Давайте положим в корзинку полезные продукты питания. Мы их отправим Смешарикам.

6. А почему Совунья нарисовала такой веселого человечка?

Веселое настроение, вежливое отношение друг к другу – все это способствует сохранению нашего здоровья.

Игра «Если весело живется, делай так»

Рефлексия.

Вот и расшифровали мы странички. И у нас получилось предложение
Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!

Я думаю, что это будет ваш девиз, потому что здоровье – это ваше богатство.