

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №1 «Красная шапочка»

Ярославского муниципального района

Конспект НОД по ознакомлению с окружающим миром

в средней группе «Наше здоровье»

Автор-составитель:

воспитатель Врачева С.А.

Цель: Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем.

Задачи:

Развивать разговорную речь детей.

Учить различать полезные и вредные для здоровья продукты.

Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, к труду.

Оборудование: Мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, с изображением грустного и веселого ребенка, изображение «Мойдодыра», плакат с изображением полезных и вредных продуктов.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, я вам хочу прочитать стихотворение, внимательно послушайте.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья,

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

Чтобы ни один микроб,

Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Воспитатель: Что мы должны ценить и сохранять?

Воспитатель: Правильно, здоровье. Вот и поговорим сегодня о здоровье. Кто хочет быть здоровым? Почему вы хотите быть здоровыми?

Ответы детей.

Воспитатель: Посмотрите рисунок. Кто здесь изображен? (Грустный ребенок)

Воспитатель: Почему ему грустно? (Он болеет, ему нельзя выходить на улицу и играть с друзьями)

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми нужно свое здоровье укреплять. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,
Чем болезни и нужда.
Я здоровье берегу,
Сам себе я помогу.

Воспитатель: Как мы с вами можем укрепить свое здоровье?

Ответы детей: чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, употреблять витамины и соблюдать режим дня.

Давайте разбудим наши пальчики, сделаем для них гимнастику.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой!

Вставай, указка!

Вставай, середка!

Вставай, сиротка!

Вставай, крошка!

Привет, ладошка!

подружились, потянулись и проснулись.

Наши пальчики согрелись, стали крепче.

Воспитатель: Ребятки, пока вы дома просыпались, одевались, спешили в детский сад, к нам в группу кто-то заходил и оставил вот эту коробочку. Какая красивая коробочка! Хотите знать от кого она! (достаёт из коробки рисунок с изображением «Мойдодыра».)

Воспитатель: Здесь лежит фотография. Кто же это?

Воспитатель: Правильно! Это «Мойдодыр» из сказки. Кто вспомнит, кто написал эту сказку. (ответы детей) Конечно, это К. И. Чуковский.
«Мойдодыр» очень хотел вас увидеть, но торопился и не дождался, ведь у него много забот. Но он оставил вот этот чудесный мешочек. Очень хочется узнать, что же там лежит.

Дидактическая игра «чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мочалка, флакон от шампуня, мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды). Рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

Физкультминутка.

У меня есть голова

Направо – раз, налево – два.

Она сидит на крепкой шее,

Повертели – повертели.

Затем туловище идет,

Наклон назад, наклон вперед,

Поворот – поворот.

Умелые руки есть у меня,

раз-два, раз-два.

Ноги нам нужны, чтоб бегать,

Прыгать, приседать, стоять...

Вот какое мое тело!

С ним все сделаешь на «пять»!

Воспитатель: Ребята, сюрпризы в коробочке еще не закончились. Какой интересный рисунок. Что же на нем изображено? (Зубы). На этой картинке зубы белые, веселые, а здесь темные, грустные. Что с ними произошло?

Ответы детей: За ними никто не ухаживает, не чистит, кормят их пищей, которая разрушает зубы.

Воспитатель: Как вы думаете, какая пища разрушает зубы?

Ответы детей: Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое.

Воспитатель: Все эти продукты вредные. Но ведь есть и полезные продукты. Что полезно нашим зубкам? (Овощи, фрукты, творог) .

Воспитатель: Предлагаю сыграть в игру «Полезно – вредно». Нужно зачеркнуть карандашом вредные продукты, а полезные обвести кружочком.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На столе на листочках (У воспитателя на доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.) . Дети обводят карандашом то, что полезно. Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Воспитатель: Молодцы! ребята давайте вспомним, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду? Дети перечисляют продукты из меню детского сада.

Воспитатель: Посмотрите на рисунок. Какая эмоция изображена на нем. Правильно радость. Когда люди здоровы, они радуются. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь. Вы сегодня отлично занимались, у вас улыбки на лице. Это очень хорошо! Ведь радость помогает нашему здоровью.

А чтобы не забыть о том, как сохранить здоровье предлагаю всем вместе создать стенгазету с полезными советами!

Коллективная работа Изготовление стенгазеты «Если хочешь быть здоров».

На этом наше занятие закончилось и нам пора мыть руки!