



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Алёнушка» п.Эгвекинота»

Непосредственная образовательная деятельность в группе детей  
среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет

# **«Незнайка учится здоровому образу жизни»**

Подготовила и провела:  
воспитатель дошкольной  
группы МБДОУ  
I кв. категории  
Маликова Е.Н.

п.Эгвекинот

**Цель:** Формирование представлений у детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Расширить и закрепить знания детей о составляющих здорового образа жизни;
- знакомить с понятием «здоровье»;
- совершенствовать умение детей самостоятельно следить за своим здоровьем, закреплять простейшие приемы самооздоровления (точечный массаж)
- активизировать речь детей, побуждать отвечать на вопросы воспитателя, использовать в речи понятия «здоровье», «гимнастика», «витамины»;

**Развивающие:**

- Развивать речь и внимание, познавательный интерес, физическую активность.

**Воспитательные:**

- Воспитывать желание быть здоровым, отзывчивость и стремление помочь другим;

**Материалы и оборудование:** костюм Незнайки (для взрослого, две корзины, муляжи овощей и фруктов, подборка слайдов к занятию, модель солнца, указка.

**Методические приемы:** беседа-диалог, игра, двигательные упражнения, познавательная деятельность с оздоровительной направленностью.

**Сюрпризный момент:** Незнайка.

**Интеграция образовательных областей:** «Познание», «Коммуникация», «Здоровье», «Социализация», «Физическая культура».

**Предварительная работа:**

1. Рассматривание картинок, иллюстраций по здоровому образу жизни.
2. Беседа с детьми о здоровом образе жизни.
3. Чтение детям художественной литературы: «Приключение Незнайки и его друзей» (Н. Носов)
4. Выполнение упражнений в процессе утренней гимнастики и элементов самомассажа.
5. Заучивание с детьми стихов о витаминах.

### **Ход (НОД) :**

I. Орг. момент.

Воспитатель: -Ребята, сегодня к нам на занятие пришли гости, давайте поздороваемся с ними.

Здравствуй, здравствуй, здравствуй вам. Здравствуй, всем дорогим гостям!

Воспитатель: - На какое слово похоже слово «здравствуй»? Ответы детей: (на здоровье.)

Воспитатель: Правильно, слово «здравствуй» похоже на слово «здоровье». Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. (Дети садятся)

II. Основная часть

Входит Незнайка, говоря: Апчхи, Апчхи, Кха-кха (чихает и кашляет) «Я болею, ничего не знаю, не умею, не знаю! »

Воспитатель: - А это к нам в гости пожаловал?

Ответы детей

Воспитатель: - Правильно, Незнайка! А что он забыл нам сказать, когда вошел?

Ответы детей

Воспитатель: - А мы сейчас его научим. Ребята расскажите стихотворение.

Ребенок 1:

Каждый ребенок с детства привык

Здравствуй, при встрече всем говорить.

«Здравствуй! » - ты это здоровья желаешь!

И пожеланья в ответ получаешь.

Ребенок 2:

Что такое «здравствуй»? - лучшее из слов!

Потому что «здравствуй» - значит будь здоров!

Незнайка: Здравствуйте!

Воспитатель: - Незнайка, расскажи, что тебя привело к нам?

Незнайка: Я убежал от Доктора Пилюлькина. Он хотел меня положить в больницу и лечить, потому что я очень часто болею. А мой друг Гунька сказал, что в вашем садике есть дети, которые знают, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Вот поэтому я к вам и пришел. Ребята, научите меня, как от болезней избавиться?

Ответы детей

Незнайка: Ой, как я рад, а то у меня все болит: и горло, и в ушах шумит и тело ломит.

Воспитатель: - Да у тебя, Незнайка, наверное, простуда начинается. А мы с ребятами покажем тебе сейчас самомассаж «Неболейка», который, мы делаем.

(Самомассаж биологически активных зон в стихотворной форме) :

Воспитатель: - Девочки и мальчики, приготовьте пальчики!

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз) .

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(указательными пальцами растирать крылья носа) .

Лоб мы тоже разотрем, ладошки держим козырьком.

(Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны- вместе) .

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!

(Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону) .

Знаем, знаем- да-да-да, нам простуда не страшна!

(Потирать ладошки друг о друга) .

Стали крепче, здоровее, ни за что не заболеем! »

Воспитатель: - Незнайка, помог тебе наш массаж?

Незнайка: - Нос вроде бы задышал. Но вот слабость какая-то еще у меня!

Воспитатель: Незнайка, ты, наверное, с утра зарядку не делал.

Незнайка: -Да, а я никогда не делаю зарядку, а зачем она мне нужна.

Воспитатель: - Что- ты Незнайка, зарядка очень важна для здоровья, потому что кто- по утрам делает зарядку тот ходит бодрый целый день. Давай мы с ребятами научим тебя делать зарядку.

Дети становятся и делают зарядку. «Для здоровья, для порядка - дружно делаем зарядку».

Для здоровья, для порядка

Дружно делаем зарядку.

Головою два кивка

И в ладоши два хлопка

Вот мы к лампе потянулись,

Вот присели, разогнулись,

Вместе дружно наклонились

И на месте покружились

На носок, потом на пятку

- вот и сделали зарядку.

Незнайка: - Вот спасибо вам, ребята, научили меня. Но вот живот что-то болит, есть просит, загляну-ка я к себе в рюкзак, что мне тут Гунька положил в дорогу. (Достает конфеты) Вот - конфеты самые мои любимые, сейчас съем. Ой, еще хуже стало.

Воспитатель: Эх ты, Незнайка, разве можно есть столько сладкого - это же вредно.

Да и конфеты ты ел грязными руками. Ребята, а что нужно делать перед едой?

Дети: Перед едой нужно мыть руки.

Воспитатель: Да, правильно, нужно соблюдать правила гигиены, а что для этого нужно нам подскажет наш «Чудесный мешочек».

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

В нём предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, зубная паста и щетка). А что же относится к ним, мы сейчас попробуем отгадать. (Дети наощупь определяют предметы и говорят для чего они нужны) .

Воспитатель: Незнайка, вот какие наши ребята молодцы, а мы надеемся, что ты тоже будешь соблюдать правила гигиены. А еще, чтобы быть здоровым, надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. Сейчас мы тебе с ребятами расскажем, как нужно питаться, чтобы быть здоровым.

Ребенок 3: Нужно есть свежие фрукты и овощи, в них много витаминов.

Незнайка: А для чего, ребята, нужны витамины?

Ответы детей

Воспитатель: Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Поэтому нужно есть больше овощей и фруктов, ведь в них много витаминов А, В, С, Д. А сейчас, Незнайка, посмотри на экран и послушай в каких продуктах они содержатся и для чего нужны. (Показ слайдов с витаминами)

Ребенок 4: Витамин А - важен для глаз и для роста.

Я витаминка А

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

Ребенок 5: Витамин В- важен для сердца

Витамином В назвали

Строго-настрога сказали:

Жить в орешках, огурцах,

Хлебе, щавеле, грибах.

Ребенок 6: Витамин С - спасает нас от простуды и гриппа.

Хоть и кислый я на вкус

Улыбнитесь, Сони...

Витамином С зовусь

И живу в лимоне.

Ребенок 7: Витамин Д - он важен для косточек.

Д -полезный витамин.

Всем, друзья, необходим!

Если рыбий жир полюбишь,

Силачом тогда ты будешь.

Незнайка: Так много красивых картинок, даже глаза заболели.

Воспитатель: А мы тебя сейчас, Незнайка, научим гимнастике, чтобы глаза не болели?

Наши глазки по - порядку,

Дружно делают зарядку.

Водят взгляд туда – сюда,

Не устанут никогда.

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

А теперь посмотрим вдаль

На это времени не жаль,

что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Воспитатель: - Ребята, давайте, поможем Незнайке разобрать продукты в его рюкзаке на полезные и вредные!

Дидактическая игра «Полезно или нет? »

(Незнайка рассыпает содержимое рюкзака перед детьми и предлагает ему помочь, в одну корзину (обозначенную красным кружком) собрать полезные продукты, а в другую корзину (обозначенную синим кружком) вредные.

Незнайка: - Какие вы молодцы, спасибо вам, теперь чтобы быть здоровым я буду делать зарядку, мыть руки, кушать только полезные продукты, в которых есть витамины.

Воспитатель:

Незнайка, кроме этого есть много других советов как быть здоровым.

Мы с ребятами подарим тебе солнышко здоровья.

Каждый его лучик подскажет, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

### III.Итог

Воспитатель: Ребята, несите лучики с советами для нашего солнышка.

(Несут лучики и приклеивают его к середине солнышка) Чаще мыть руки. Делать зарядку. Заниматься спортом. Есть полезную пищу. Гулять на свежем воздухе. Иметь хорошее настроение. Закаляться.

Воспитатель: Незнайка, ты про нас не забывай и нашу пословицу запомни:

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу! ». До свидания!

Незнайка: -Спасибо, ребята, до свидания!