

## Конспект НОД «Если хочешь быть здоров»

**Цель:** Продолжать формировать навыки **здорового образа жизни**, учить избегать ситуаций, приносящих вред **здоровью**.

**Оборудование:** карточки с изображением солнышка, тучки, овощей, фруктов и ягод, конверт с письмом.

Ход занятия

I. Организационный момент

Воспитатель. Ребята, внимание - прозвенел звонок.

Встали ровно — начинается урок!

Садитесь. Говорить друг другу здравствуйте — это значит, желать **здоровья**. Это самое ценное, что есть у человека, а значит, **здоровье надо беречь**. У вас на партах лежат карточки. Покажите, какое у вас настроение? **Если хорошее**, покажите солнышко, **если плохое**, то тучку. Хорошее настроение может **быть только у здоровых людей**.

II. Основная часть

Воспитатель. Тема нашего **занятия «Если хочешь быть здоров!»** Сегодня на уроке вы, ребята, узнаете, что нужно делать, чтобы расти **здоровыми и счастливыми**, познакомитесь с правилами и видами закаливания, а также мы повторим правила питания.

Воспитатель. Сегодня мы с вами отправимся в страну **Здоровье**. Чтобы туда попасть, скажем, заветные слова.

**Я здоровье сберегу,**

Сам себе я помогу!

Воспитатель. Что такое **здоровье**? Закончите фразу «**Здоровье — это.**

Дети (*ответы детей*)

**Здоровье — это состояние**, когда ты не только не болеешь, но и чувствуешь себя прекрасно.

Воспитатель.

Всем известно, всем понятно,

**Что здоровым быть приятно.**

Только надо знать:

**Как здоровым стать?**

Игра – кричалка «*Полезно – вредно*».

Дети отвечают по очереди словами «*полезно*», «*вредно*», на предложенный учителем вариант:

- Читать лёжа...

- Смотреть на яркий свет...

- Промывать глаза по утрам...

- Смотреть близко телевизор... (Расстояние от телевизора до глаз должно **быть не менее 3 метров**, продолжительность просмотра – не более 1,5 часа в день).

- Оберегать глаза от ударов...

- Употреблять в пищу морковь, петрушку...

- Тереть глаза грязными руками...

- Заниматься физкультурой...

Воспитатель. Давайте с вами вспомним, какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить **здоровье**?

Дети: Выполнять режим дня

Воспитатель. Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба; отдых; труд; питание; сон. Он помогает школьнику становиться волевым, дисциплинированным.

Режим, ребята много значит!

Поможет он решить задачи:

Когда ложиться и вставать?

Когда тетрадку открывать,

Чтобы садиться за уроки?

Когда идти гулять? Когда?

Ответ получишь ты тогда,

Когда изучишь ты режим

И станет он тебе родным!

- Соблюдать личную гигиену

- Правильно питаться

- Чаще бывать на свежем воздухе – заниматься спортом

Воспитатель. Беседа о пользе умывания. Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы.

- Какой водой вы умывались? (*выслушиваются ответы детей*)

Воспитатель. Умываться нужно прохладной водой: она пробуждает наш организм, улучшает кровообращение. Умывание закаляет наш организм.

Ребята, скоро наступит лето, предоставим слово доктору Солнце:

Доктор Солнце: К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре –

Вот как славно освежились.

Воспитатель. Ребята, как вы думаете, когда мы купаемся летом в реке или на озере, что происходит с нашим организмом?

Дети. Наш организм закаляется

Воспитатель. Слово доктору Свежий Воздух:

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны. Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями. На солнце проводят сначала 5-10 минут (обязательно с покрытой головой, чтобы организм привык к солнечным лучам. Затем можно **быть** на солнце более продолжительное время.

Однако закаливание не будет закаливанием, если не выполняются три правила:

Правило первое:

**Если хочешь быть здоровым,**

Прогони подальше лень.

**Если начал закаляться,**

Закаляйся каждый день.

Воспитатель. Закаливание должно **быть ежедневным**, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна хорошая сила воли.

Второе правило:

Вышел сразу на мороз –

Весь до косточек промёрз.

Закаляйся постепенно.

Это для **здоровья ценно**.

Воспитатель. Закаливание должно **быть постепенным**, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре в течение 15-20 минут. Следить, чтобы на коже не появлялись “пупырышки”, надо сразу одеться.

Третье правило:

**Если закаляться - в радость,**

Вам простуда – не подружка.

**Вы здоровье берегите.**

Это, дети, не игрушка.

Воспитатель. Закаливание должно **быть приятным**. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

Правила, эти помните, дети.

**Будьте здоровы и не болейте!**

Физкультминутка

С неба падают снежинки, Дети поднимают руки на головой и делают  
Как на сказочной картинке. движения, словно ловят снежинки.

Будем их ловить руками

И покажем дома маме.

А вокруг лежат сугробы, Потягивания – руки в стороны.

Снегом замело дороги.

Не завязнуть в поле чтобы, Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

Поднимаем выше ноги.

Вон лисица в поле скачет, Прыжки на месте.

Словно мягкий рыжий мячик.

Ну а мы идем, идем Ходьба на месте.

И к себе приходим в дом.

Воспитатель. Ребята, мы уже на уроках говорили о том, что для **здоровья** нам нужна полноценная еда!

В течение урока мы должны ответить на вопрос: “Какие правила нужно соблюдать, чтобы сохранить **здоровье**?”

И вот одно из правил – это правильное питание.

Воспитатель. Ребята, вчера вечером мне **принесли письмо от Карлсона**, и вот, что он пишет:

«Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось **здоровье**: болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться.

Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, я скоро буду **здоров**. Ваш Карлсон».

Воспитатель. Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон? Верно, ли он составил свое меню?

Дети. Нет, чтобы **выздороветь**, нужно пить чай с вареньем, лимоном, морсы, кушать кашу и суп.

Воспитатель. А какие продукты обязательно должны входить в наше меню вы узнаете, разгадав загадки:

Очень сочный фрукт.

На букву «Я» его зовут.

Дети. Яблоко

Маленький, горький, луку брат.

Дети. Чеснок

Сидит девица в темнице, а коса на улице.

Дети. Морковь

Не бьет, не ругает, а от него плачут.

Дети. Лук

Бусы красные висят,

из кустов на нас глядят.

Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
Дети. Малина

Воспитатель. Молодцы, вы отгадали все загадки. Как назвать одним словом, все, что мы увидели на картинках?

Дети. Овощи, фрукты, ягоды.

Воспитатель. Овощи, фрукты, ягоды – основной источник витаминов. Витамины необходимы для **здоровья**, роста организма, особенно детям.

III. Итог урока

Воспитатель. Что нужно делать, чтобы сохранить наше **здоровье**? Как это сделать?

Дети. Закаляться, делать зарядку, соблюдать чистоту, правильно питаться.

Воспитатель. Выберите слова для характеристики **здорового человека**

- красивый страшный
- сутулый стройный
- сильный толстый
- ловкий крепкий
- бледный неуклюжий
- румяный подтянутый

Стихи–советы как сохранить **здоровье**.

1. Всем зарядку делать надо,  
Много пользы от нее.

**А здоровье – вот награда**  
За усердие твое!

2. Постарайтесь не лениться –  
Каждый день перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.

3. Чтобы зубы не болели,  
Вместо пряников, конфет  
Ешьте яблоки, морковку –  
Вот вам, дети, мой совет.

4. Вредно ребятам  
Лежачее чтение.

Вредно для книги  
И вредно для зрения.

5. Дружи с водой, купайся, обтирайся,  
Зимой и летом спортом занимайся.

Едва ль **здоровьем может тот гордиться**,  
Кто любит кутаться и форточки боится!

6. Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда.

На прогулки в парк ходите,  
Он вам силы даст, друзья.

7. Я желаю вам, ребята,  
**Быть здоровыми всегда**.

Но добиться результата  
Невозможно без труда.

8. Я открыла вам секреты,  
Как **здоровье сохранить**,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить.

Воспитатель. Чтобы сохранить **здоровье**, есть ещё одно лекарство. Это улыбка. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с хорошего настроения. Даже, **если будут трудности**, верьте, что справитесь. Давайте, будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Какое у вас сейчас настроение?.

