Сапон Ольга Александровна

МАОУ г. Балашиха СОШ №26

им. Героя РФ В. Н. Никишина,

д/о «Журавушка»

**НОД по приобщению детей младшего дошкольного возраста**

**к здоровому образу жизни «Быть здоровыми хотим!»**

Форма организации педагогического мероприятия: занятие

Возраст детей: младший дошкольный возраст (3-4 года)

Образовательная область: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, речевое развитие.

Цель: формирование представлений об основах здоровьесбережения у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи:

образовательные: формировать знания детей о влиянии на здоровье личной гигиены, питания, двигательной активности и настроения.

развивающие: развивать логическое мышление и память, умение выслушивать ответ товарища, не перебивая, действовать по алгоритму.

воспитательные: воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе и другим людям.

Методы и приемы: художественное слово, создание проблемных ситуаций, беседа, игры, демонстрационный материал, физкультминутка, музыкальное сопровождение, обращение к жизненному опыту детей.

Оборудование и материалы: магнитная доска, муляжи фруктов и овощей, газированного напитка, чипсы, сухарики, пирожные, шоколадные конфеты, колбаса, молоко, корзина, иллюстрации по сказке «Ох и Ах», иллюстрации (плакаты) «Спорт», «Дети делают зарядку», «Умываются», «Расчесываются», «Моются»; ноутбук; шарики с эмоциями (грустное и веселое выражение лица), средства гигиены: зубная паста, зубная щетка, расческа, полотенце, мыло, спортивный инвентарь: обручи, мячики, «дорожка», «труба».

Предварительная работа: рассматривание детских энциклопедий, беседы о гигиене, закаливании, правильном питании, пользе физкультуры, чтение литературы, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно».

**Ход педагогического мероприятия:**

**1. Мотивационно-ориентировочный этап.**

**В-ль**: Доброе утро, ребята, давайте сейчас поздороваемся все вместе (утренний круг).

Здравствуй правая рука — протягиваем вперёд,

Здравствуй левая рука — протягиваем вперёд,

Здравствуй друг - берёмся одной рукой с соседом,

Здравствуй друг — берёмся другой рукой,

Здравствуй, здравствуй дружный круг - качаем руками.

**В-ль**: А вы знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «здравствуйте», а значит «пожелали всем здоровья». Русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

**2. Основной этап (поисковый, практический).**

**В-ль**: Ребята, а у нас сегодня гость. Давайте с ним познакомимся.

**ОХ** (входит в группу): Здравствуйте, ребята, ох-ох-ох. Очень я хотел побывать у вас в гостях и вот сегодня я у вас. Можно с вами поиграть?

**В-ль:** Проходи, пожалуйста. Только когда мы приходим в сад и заходим в группу, то сразу идем мыть руки. Ох, посмотри на свои ручки, ты их когда-нибудь мыл?

**ОХ:**  А зачем мне их мыть, они ведь чистые?

**В-ль:** Ребята, скажите, а зачем нужно мыть руки? (Дети: чтобы на них не было микробов – показать картинку, и грязи)

**В-ль** (приглашает всех к умывальникам): Проходи, Ох, вот здесь мы следим за чистотой своих рук.

**ОХ**: Ну, хорошо, тогда я помою руки просто водой.

**В-ль**: Нет, Ох, руки нужно мыть с мылом *(показать мыло).*

Ребята, а для чего нам нужно мыло? (чтобы смывать грязь и бороться с микробами, тот кто моет руки с мылом редко болеет). *(Моют руки с мылом)*

*(Выходим обратно в группу)*

**В-ль**: ну что Ох, чистые у тебя теперь руки?

**Ох:** Да, чистые (*показывает свои ладошки*).

**В-ль:** Ребята, а что же значит быть чистым?

**Дети:**

- Каждое утро умываться;

- Чистить зубы утром и вечером;

- Вечером перед сном принимать ванну или душ;

- Следить за чистотой носа, всегда иметь при себе носовой платок;

- Обязательно мыть руки перед едой и после каждого посещения туалета.

*(сопровождать показом картинок-подсказок)*

**В-ль:** Ребята, а вы знаете, что существуют специальные предметы, которые помогают нам сохранять чистоту и быть чистыми? Сейчас мы с вами узнаем, что это. Я загадаю загадки, а вы их попробуйте отгадать. Отгадки лежат в этом волшебном мешочке, если вы правильно отгадаете, то, я их вам покажу.

Загадки:

1. По утрам и вечерам

Чистит — чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает (зубная щетка).

2. Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и завитков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком! (расческа)

3. После бани помогаю,

Промокаю, вытираю.

Пушистое махровое,

Чистое и новое (полотенце).

**В-л**ь: Правильно, ребята, молодцы. Все эти предметы помогают нам содержать в чистоте наше тело, а это очень важно. Ведь недаром говорят - чистота залог здоровья!

**В-ль**: А теперь, когда у нас руки чистые, мы можем идти на завтрак.

**ОХ:** ОХ, сколько у вас здесь всего вкусного, можно я это съем (*бежит к столу с муляжами продуктов*). Ведь теперь руки у меня чистые.

**В-ль:** Нет, ОХ, нельзя есть все подряд. Сначала ты должен узнать, какие продукты вредные, а какие полезные, от каких могут разболеться зубы и животик, а какие продукты нужны нашему организму.

**ОХ:** Ребята, а вы можете мне подсказать, что вредно, а что полезно для моего организма? (Дети: Да)

**В-ль:** Ребята, давайте сейчас поиграем в игру «Полезные и вредные продукты», чтобы наш гость понял, что можно кушать, а что нет.

ИГРА ««Полезные и вредные продукты»

*Детям показывают муляжи продуктов, овощей и фруктов. Если это полезно – они хлопают в ладоши, если вредно – топают ногами (правила игры объяснить детям заранее)*

**В-ль**: Спасибо, ребята, вы помогли ОХу узнать много нового про продукты. А теперь давайте соберем в подарок для нашего гостя корзину полезных продуктов (*на столе лежат муляжи разных продуктов*). То, что можно и нужно кушать, вы будете складывать в одну корзину (синюю), а то, что вредно и неполезно для нашего организма – в другую (красную).

ИГРА «Собери корзину полезных продуктов».

**В-ль:** Молодцы, вы ловко справились с заданием. Вот тебе, ОХ, корзинка с полезными продуктами, угощайся. В ней есть овощи и фрукты, богатые витаминами, кушай и не болей!

**ОХ:** Какое яблоко (*берет яблоко из корзины*), сейчас я его съем, оно ведь очень полезное (*яблоко испачкано краской - грязное*).

**В-ль:** Нет, ОХ, фрукты и овощи перед едой нужно обязательно помыть, если не хочешь съесть микробов (*показ микробов на картинке*). Если ты посмотришь в микроскоп, то увидишь много микробов на немытом яблоке. Из- за них может заболеть живот. Пойди, вымой яблоко.

**Ох** *(возвращается)*: Теперь я буду кушать только полезные продукты и буду самым здоровым и сильным.

**В-ль**: Чтобы быть здоровым и не болеть, нужно еще зарядку делать. Ребята, давайте научим ОХа делать зарядку.

(Дети выполняют зарядку, движения выполняются в соответствии со стихотворением или с музыкальным сопровождением).

В группе нашей каждый день

Делаем зарядку

Выполняем упражнения

Строго по порядку:

Все присели, дружно встали,

Повертели головой.

Потянулись, повернулись

И друг другу улыбнулись!

**В-ль**: А еще посмотри, какие наши ребята сильные, ловкие и очень спортивные. Они покажут тебе свои умения (*спортивные упражнения на равновесие и ловкость*):

1. метание мячиков в «бассейн» - меткость,

2. «полоса препятствий»: пролезть в «трубу», пройти по дорожке с препятствиями, перепрыгнуть через обручи.

3. равновесие: пройти по узкой прямой с мешочком на голове.

**В-ль:** Видишь, ОХ, какие наши ребята молодцы! А еще они очень любят гулять на улице, пойдем вместе с нами на прогулку.

**ОХ**: ох-ох, не хочу с вами на прогулку, там очень холодно, лучше я здесь в тепле посижу.

**В-ль:** Нет, Ох, тебе необходимо дышать свежим воздухом и закаляться, поэтому идем с нами, там весело. Ребята, расскажите, пожалуйста ОХу, что мы делаем на прогулке? (*ответы детей - катаемся с горки, играем в мяч, бегаем*).

**В-ль**: Правильно, а ещё мы дышим свежим воздухом.Ежедневно гулять на свежем воздухе, особенно перед сном, очень полезно.

**В-ль**: А как надо правильно дышать? Верно, ротик закрыт, делаем вдох через нос, а потом выдох.

Предлагаю вам научить нашего гостя делать дыхательную гимнастику «Шарик»:

Воздух мягко набираем (вдох),

Шарик быстро надуваем (выдох),

Шарик тужился, пыхтел (вдох),

Лопнул он и засвистел: т-с-с-с!.

Или дыхательная гимнастика «Чайник»:

Мы вдохнули,

Покипели (пых-пых или пф-пф на выдохе)

И как чайник (вдох)

Засвистели/зашипели (т-с-с-с-с или ш-ш-ш-ш-ш-ш на выдохе).

Теперь медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

**Ох**: хорошо, уговорили, пойду с вами, только вот надену эту каску, а то вдруг сосулька с крыши на меня упадет!

**В-ль**: Ох, ты не бойся, сосулька не упадет, если соблюдать правила безопасности: нельзя гулять под крышей дома, а лучше держаться от него на безопасном расстоянии. А еще нужно осторожно ходить в гололед, чтобы не поскользнуться и не упасть на льду. Мы с ребятами можем тебя научить как это делать, правда, ребята?

Игра «Гололед»: полоса синей ткани, имитирующая лед.

Дети показывают варианты безопасного хождения по льду:

1) обойти по сторонам опасный участок, не наступая на него

2) пройти за руку со взрослым

3) идти, наступая на чужие следы (*следы сделаны из бумаги*)

4) посыпать лед песком (имитация).

**ОХ**: Хорошо, ребята, я все понял. Встретимся на прогулке.

**В-ль**: ОХ, мы с ребятами очень рады, что ты теперь знаешь, что о своем здоровье надо заботиться, и что делать, чтобы не болеть. (*Ох уходит*)

**3. Рефлексивно-оценочный этап.**

**В-ль**: Ребята, вы сегодня все – молодцы. Я уверена, что благодаря вам Ох теперь будет следить за своим здоровьем.

А давайте еще раз все вместе вспомним главные правила здоровья (*демонстрационные картинки на магнитной доске*):

1. Соблюдать правила гигиены. Мыть руки

2. Заниматься физкультурой.

3. Много гулять и дышать свежим воздухом.

4. Употреблять только полезные продукты, богатые витаминами.

**В-ль**: Ребята, вот вы все сейчас улыбаетесь. Такие красивые, здоровые и веселые. А какое настроение у вас? Веселое или грустное? Выберите нужный смайлик и покажите мне (*дети выбирают один из двух смайликов (или шариков, на которых нарисовано грустное или веселое лицо) соответствующий их настроению*)

**В-ль**: А сейчас мне хочется открыть вам еще один секрет. Знаете, что еще нужно делать, чтобы быть всегда **здоровыми**? **Надо почаще улыбаться**. Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему **здоровью.** И я хочу вам пожелать: будьте здоровы!

Д**авайте хором скажем волшебные слова:** «Я **здоровье сберегу**, сам себе я помогу!».

**Литература:**

1.Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. - М.: Изд. Мозаика-Синтез, 2020. – 70с.

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 146с.

3.Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2016. – 312с.

4.Жучкова Т.А. Проект по здоровьесбережению во 2 группе раннего возраста. - [Электронный ресурс]. URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/proekt-po-zdorovesberejeniyu-vo-2-gruppe.3959691/>

5.Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2012. – 104с.

6. Программа по здоровьесбережению детей дошкольного возраста/Под ред. Богдановой Т.Л. - [Электронный ресурс]. URL: <https://www.vospitatelds.ru/> categories/2/articles/392

7.Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие / Под ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 216с.





