

МБДОУ ДС «Золотой ключик» г. Певек.

Конспект НОД:

Тема: Сохрани своё здоровье.  
(возраст 3-4 года)

Воспитатель I категории:  
Ядыкина Татьяна Николаевна

Июнь, 2019 г.

## Тема: Сохрани своё здоровье.

**Ц/С:**

1. Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приёмы само оздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.
2. Развивать разговорную речь детей, понимать смысл загадок и отгадывать их.
3. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям.

**Словарь:** здоровье, закаливаться.

**Методический приём:** наглядный, практический, игровой.

**Оборудование:** сундучок с предметами личной гигиены, дорожки для закаливания, муляжи «овощи и фрукты» для игры, магнитофон с записями песен, би-ба-бо – доктор Айболит, зайчик.

### Ход мероприятия.

#### I. Вводная часть (мотивационный, подготовительный этап)

*Дети входят в группу под марш, останавливаются.*

**Вос-ль:** Дети, посмотрите, мы пришли на прекрасную полянку.

Давайте поздороваемся друг с другом: - Здравствуйте! Доброе утро! Улыбнёмся и помашем друг другу (приветствие).

#### II. Основная часть (содержательный, деятельностный этап).

*Появляется за ширмой Зайка.*



**Зайка:** - Здравствуйте. Вы пришли ко мне в гости, на мою «Полянку Здоровья»!

**Дети:** Здравствуй зайка.

**Зайка:** А я очень люблю играть. Повторяйте за мной:

*Пальчиковая игра:*

*Утром пальчики проснулись,*

*Потянулись и встряхнулись,*

*Крепко, крепко обнялись,*

*за работу принялись.*

*Налепили куличей,*

*стали звать к себе гостей,*

*заиграли на рояле*

*и весь день протанцевали (дети садятся на стульчики).*

**Вос-ль:** - Ребята, мы на «полянке здоровья»! А что такое здоровье? (выслушивают ответы детей).

- Правильно! Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее.

**Зайка:** - Но для того, чтобы быть здоровым нужно его укреплять витаминами. Давайте поиграем в игру «Кто, больше соберет витаминов».



*(на полу рассыпаны овощи и фрукты)*

**Вос-ль:** - Молодцы, ребята!

- Ой, слышите, кто-то идёт?! (появляется доктор Айболит).



**Айболит:** - Здравствуйте, детки! Я услышал, что вы говорите про здоровье?! А что, вы можете сделать для своего здоровья?

**Дети:** Закаляться.

**Айболит:** Верно, закаляться! Я предлагаю вам пройтись по волшебной дорожке, укрепим наши ножки. Давайте скажем волшебные слова:

*Я здоровье берегу,  
сам себе я помогу.*

*(звучит весёлая музыка, дети ходят по дорожке Здоровья).*



Молодцы детки. А ещё дети, чтобы быть всегда здоровым, нужно следить за чистотой. У меня есть волшебный сундучок, в котором живут загадки. Отгадаете их:

1. Ускользнуло, как живое,  
но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
руки мыть не ленится *(показывает мыло)*
2. Хожу - брожу не по лесам,  
а по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
чем у волков, у медведей *(показывает расческу)*



3. Пластмассовая спинка,  
жесткая щетинка,  
с зубной пастой дружит,  
нам усердно служит (*показывает зубную щетку*)
4. Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось  
Нет сухого уголка (*показывает полотенце*)

Молодцы! Все загадки отгадали!

**Зайка:** А ещё, чтобы быть здоровыми, нужно делать утреннюю зарядку. Давайте вместе сделаем её:



Хомка, хомка, хомячок,  
полосатенький бочок.  
Хомка раненько встает,  
щечки моет, шейку трет.  
Подметает хомка хатку  
и выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять  
– хомка хочет сильным стать.  
Лапками похлопает,  
ножками потопает,  
крепко свой бочок потрёт  
и опять гулять пойдет.

**Айболит:** Вот видите, мы можем сами себе помочь и укрепить здоровье. Соблюдать режим дня, правильно питаться, употреблять в пищу витамины и, конечно же, детям необходим сладкий сон. Ну, что ж ребята, мне пора идти к другим ребятам. Я вам приготовил витамины (угощает детей).

Досвидание! Будьте здоровы!

### **III. Заключительная часть (рефлексивный этап).**

**Зайка:** Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью.



**Вместе:** Доброго вам всем здоровья! (все танцуют «Барбарики»).