**Конспект НОД «День здоровья» в средней группе.**

**Селезнева Е.А.**

Цели: Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем **здоровье** с помощью двигательной активности, закаливания, питания.

Задачи: 1. Прививать желание детей самостоятельно следить за своим **здоровьем**. Различать полезные и вредные для **здоровья продукты**.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей; Развивать разговорную речь детей.

3. Воспитывать у детей желание заботиться о своём **здоровье**, стремление вести **здоровый образ жизни**. Воспитывать любовь к физическим упражнениям, к труду.

***Проводиться в первой половине дня.***

**Ход занятия:**

1. Беседа о **здоровье**.

- Ребята, сегодня у нас необычный **день**, у нас сегодня с вами **день здоровья**.

- Как вы понимаете, что такое **здоровье**? *(ответы детей)*

**Здоровье – это сила**, красота, когда настроение хорошее и все получается.

А что значит быть **здоровым**? Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего **здоровья**? Как мы с вами можем укрепить свое **здоровье**?

*(ответы детей)*

Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, следить за чистотой, правильно питаться, употреблять в пищу витамины, соблюдать режим дня.

2. Игровая мотивация.

-Посмотрите, кто к нам пришёл? *(входит доктор Айболит)*

Айболит: Здравствуйте, ребята. Как настроение? Как самочувствие? *(ответы детей)*

Я хочу с вами поиграть

3. 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»*!



Айболит: Я пришёл не один, а вот с таким чемоданом. Как вы думаете, что там лежит? *(ответы детей)*.

А вы сейчас сядьте, отдохните, а я вам покажу, что я принёс сегодня. Посмотрите сколько разных витаминов в моем волшебном чемоданчике.

(Дети садятся. Айболит открывает чемодан и выкладывает на одно большое блюдо овощи и фрукты.)



Айболит - Посмотрите, какой я принес для вас помидор. Он круглый, красного цвета. На вкус помидор сладкий. Этот овощ растет на огороде. Из него делают салат, солят в банках, кладут в борщ и щи. А вы мне расскажите о других овощах и фруктах.

*(описание делают дети остальным овощам и фруктам)*

Айболит: это всё полезная еда? А какая еда вредит нашему **здоровью**? *(ответы детей)*.

4. Игра с Айболитом *«Съедобное – не съедобное»*.

5. Беседа о личной гигиене.



Айболит. Молодцы ребята. А как вы соблюдаете правила личной гигиены? Что для этого нужно? *(ответы детей)*.

6. А теперь давайте поиграем в весёлые подвижные игры на прогулке. *(Проводится 2-3 игры, можно по желанию детей)*

П./и *«Самолеты»*

Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Ход игры: Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит *«К полету готовы. Завести моторы!»*. Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала *«Полетели!»* разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу *«На посадку!»* играющие направляются на свою сторону площадки.

П./и *«Зайцы и волк»*

Цель: учить правильно, прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают *«волком»*. Остальные – *«зайцы»*. В начале игры *«зайцы»* стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. *«Зайцы»* выходят из домиков, воспитатель говорит:

Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зеленый, на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов *«волк»* выходит из оврага и бежит за *«зайцами»*, они убегают в свои домики. Пойманных *«зайцев»* *«волк»* отводит к себе в овраг.

7. Итог. Прощание с Айболитом.