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

**Ефременкова А.В.**

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.

**II половина дня**

**Подъем. Бодрящая гимнастика.**

*Цель:* активизировать детей после дневного сна; настроить их на активную

рабочую деятельность.

***1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )***

- *Потягивание.* И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)

*- Игра « Зима и лето»* *( напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

- *Самомассаж ладоней* ( *« Зимой очень холодно, поэтому мы добудем* *огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)



***2. Ходьба по «Дорожкам здоровья»***



**Полдник.**

**Работа в книжном уголке.**

Рассмотреть иллюстрации и прочитать отрывки из сказки «Айболит» К.И.

Чуковского.

**Цель:** формировать представления детей о ценности здоровья, о ЗОЖ через

художественную литературу. Расширить представления детей о профессии

врача, о трудовых действиях, результатах труда.



***Чтение стихотворения: «Чтоб здоровье сохранить»***

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья,

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать -

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда -

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты -

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

**Разгадывание загадок на тему «здоровье»:**

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей.

(Расческа)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему покажет.

(Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка.

(Полотенце)

**Сюжетно-ролевая игра «Больница»**

*Цель:* формировать у детей умения принимать на себя роль и выполнять

соответствующие игровые действия, использовать во время игры

медицинские инструменты и называть их; способствовать возникновению

ролевого диалога.



**Игра «Исправь меня»**

*Цель:* Закрепить знания детей, какую пользу или вред приносят продукты.

**Раздача буклетов** «Разговор о правильном питании»



**Итог дня**

- Чем понравился сегодняшний день в детском саду?

- А что больше всего понравилось?

- Как вы будете теперь заботиться о своём здоровье?

- Молодцы ребята, вы сегодня были самыми ловкими, быстрыми, смелыми,

находчивыми.