

Соответствует ФГОС  
дошкольного образования

Методическая разработка  
непосредственной образовательной деятельности (НОД)  
для дошкольников в возрасте от **4** до **5** лет

## «Я ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ХОЧУ!»

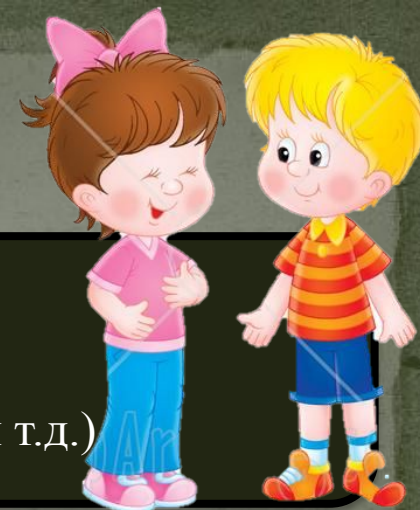
---

Подготовил(а): старший воспитатель  
МБДОУ детского сада №101 г. Уссурийска УГО  
Марина Юрьевна Игнатова

Уссурийск

**2015**

# Цель и задачи:



**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
через представление о том, что надо делать, чтобы  
быть здоровым (гимнастика, гигиена, питание, прогулки, лечение и т.д.)

Создание условий для реализации двигательной активности во время утренней гимнастики и подвижных игр.

Становление осознанного отношения к себе и своему здоровью через раскрытие понятия «здоровье» и действий, необходимых для его сохранения и укрепления.

Расширение опыта двигательной активности (координация и произвольность движения, координация в пространстве при движении в группе сверстников)

Развитие слухового восприятия, дикции и обогащение активного словаря

Расширение представления о продуктах питания, содержащих витамины, полезные для здоровья.

# Ход мероприятия

*Дети играют. В группу входит Доктор, (воспитатель в медицинском халате и колпаке, с фонендоскопом, в кармане градусник, пинцет).*



**Доктор:** Здравствуйте дети!

**Дети:** Здравствуйте.

**Доктор:** А вы знаете, кто я?

**Дети:** доктор.

**Доктор:** Правильно, а как же вы догадались?

**Дети:** вы в халате белом, колпаке...

**Доктор:** Молодцы, а когда к вам приходит доктор?

**Дети:** когда мы бодем.

**Доктор:** Верно. А вы любите болеть?

**Дети:** нет!

**Доктор:** Да уж, никому не хочется болеть, все хотят быть здоровыми! А ну ка, дайте-ка я вас послушаю, сядьте пожалуйста на стульчики...

*Дети рассаживаются на стульчики,*

*Доктор проходит мимо них и слушает желающих. В конце «осмотра» доктор слушает лоб, уши, нос... Дети смеются...*

**Доктор:** Дышите – не дышите! Пыхтите! – не пыхтите! Мышите – не мышите!.. Какое у всех здоровое дыхание. Проверим-ка его по другому. Носик? Ушки? А лоб? Что, так не измеряют? А как правильно, покажите ка мне еще разочек сами.... Молодцы. А теперь давайте-ка потанцуем!

# Ход мероприятия

*Звучит музыка В. Желязновой «У жирафа пятна, пятна...». Все вместе выполняют гимнастику, повторяя движения по тексту песни.*

Доктор: Как вам, мои хорошие, понравилось танцевать?

Дети: Да!

Доктор: А вот я сейчас проверю, полезно это или нет! Температурку вам померяю! Кого догоню и поймаю, тому вот этим градусником температуру измерять стану, а кого не поймаю, тот будет мне помогать - стишок читать. На старт, внимание, марш!..

*Дети разбегаются, а доктор с градусником в руке и криком: «Ух, догоню, ух, померяю!» - пытается их поймать. Кого поймал – тому ставит градусник, а дети считают  
«Раз, два, три, четыре, пять,  
будь здоровеньким, опять!»*

Доктор: Что ж, температуру проверили – хорошая температура, «здоровая». Видно помогают нам и зарядка, и танцы, и игры здоровыми быть. А повторите-ка за мной: «Вдох... Выдох... Еще разок...»  
Ой как кушать захотелось. А надо ли кушать?

Дети: Конечно надо.

Доктор: А что мы перед едой делаем?

Дети: Руки моем, с мылом...

Доктор: Правильно. А по утрам зубы чистить,  
и после еды ротик – полоскать водичкой. Надо?

Дети: Да...

Доктор: А что же кушать, чтобы не болеть?

Дети: витамины!

Доктор: (заглядывая в свои карманы): А где же мне их взять?

Дети: В аптеке, в магазине..



**Доктор:** Это конечно, правильно, что в аптеке, в магазине... Только витаминок-то, каждый день хочется, чтобы поздоровее быть, покрепче! Как же быть?

**Дети:** Не знаем //растеряно молчат...

**Доктор:** А я вам секрет один раскрою! Только вы, ни-ни, не разболтайте никому, договорились?

**Дети:** Да! Договорились.

*Доктор достает корзинку с декоративным и муляжами –  
хлебом, булочками, бубликами*

**Доктор:** Вот смотрите, у меня корзинка есть, что в ней лежит? (раздает детям)

**Дети:** Хлеб, булочка, бублик...

**Доктор:** Правильно! Вкусные они?

**Дети:** вкусные...

**Доктор:** А еще очень полезные, в хлебе и других мучных изделиях, и кашах – очень много полезных веществ и витаминов для роста и здоровья. Есть у меня еще одна корзинка, что в ней вы видите?

**Дети:** Фрукты.

**Доктор:** А в каких фруктах есть витамины?

**Дети:** в яблоках, в апельсине...

**Доктор:** Верно, есть в них витамины...сейчас мы с вами в корзинку заглянем, и узнаем, в каких еще фруктах и ягодах есть эти самые витамины. Только мы не просто посмотрим, а поиграем, согласны?



# Ход мероприятия

Далее идет игра. Доктора раскручивают как в жмурках и он ловит того, кто будет угадывать фрукты из корзинки. Тому, кого Доктор поймал, завязывают глаза, и ребенок по своим тактильным ощущениям отгадывает, что он достал. Игра повторяется несколько раз. Дети отгадывают фрукты и овощи.

**Доктор:** Вот мы с вами и узнали самый главный секрет – что витамины есть во всех продуктах питания, что кушать надо и фрукты, и ягоды, и овощи; что полезны хлеб и каша, и другие продукты. А теперь скажите мне, что еще надо делать, чтобы быть здоровым? Посмотрите, какая у меня есть картинка – это пирамида, да только не египетская, а самая полезная, питательная...

**Дети:** Умыться, делать зарядку, гулять, чистить зубы, кушать, спать, закаляться и т.д.  
(Доктор подсказывает, каждый ответ обсуждают, зачем, для чего, как правильно...)

**Доктор:** Какие вы все молодцы. Я надеюсь, что вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми! А мне пора уходить. До свиданья! Будьте здоровы!



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

