

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №30»  
Конспект НОД по познавательному развитию во 2мл.гр.  
Тема: «Дорога к здоровью»

Подготовила: воспитатель  
Ганца Ольга Андреевна

Тема: «Дорога к здоровью».

Цель: формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Сохранить и укрепить здоровье детей.
2. Развивать познавательный интерес, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Предварительная работа:

1. Беседа о здоровом образе жизни, о гигиене.
2. Рассматривание демонстрационного материала на тему: «Чтобы

быть здоровым».

3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И. Чуковского, «Что такое хорошо и что такое плохо?» В. Маяковского.

Ход занятия:

Воспитатель: Давайте с вами встанем в круг и скажем друг другу «Доброе утро!»  
Доброе утро!

Улыбнитесь скорее!

И день наш пройдёт веселее,

Мы погладим нос и щёчки,

Будем мы красивыми

Как в саду цветочки.

Разотрём ладошки сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём

И здоровье сэкономим!

Воспитатель: Ребята, знаете ли вы, что такое здоровье?

Дети: Это когда ничего не болит.

Воспитатель: Правильно, здоровье – это когда у тебя ничего не болит, когда ты бодрый, веселый, с хорошим настроением, когда ты можешь ходить в детский сад и играть со своими друзьями. У нашего здоровья много добрых друзей! А хотите узнать друзей нашего здоровья? А поможет нам в этом знаменитый доктор Айболит.

(На магнитную доску вывешивается изображение доктора Айболита и дорожки здоровья)

Воспитатель: Ребята посмотрите какую дорожку здоровья нам принёс наш доктор Айболит. На ней есть остановки и на каждой остановке мы познакомимся с друзьями нашего здоровья.

А чтобы узнать друзей здоровья, я загадаю вам загадку, а вы попробуйте отгадать, кто-же первый друг здоровья.

Что ярко светит, согревает

Здоровье людям добавляет?

Ответ найти тебе не трудно  
Меня ты видишь днем и утром  
И лишь откроешь ты оконце  
Как на тебя глядит уж...

*(дети хором – солнце)*

(Воспитатель открывает изображение солнца)

Воспитатель: Солнце очень полезно для нашего здоровья, оно закаляет человека, помогает организму бороться с болезнями, дарит бодрое настроение.

Отгадайте следующую загадку.

Мною можно умываться

Я умею проливаться

В кранах я живу всегда

Ну, конечно, я...

*(дети хором – вода)*

(Воспитатель открывает изображение воды)

Воспитатель: Молодцы! Вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу от грязи и микробов.

Слушайте следующую загадку:

Позабудь ты про компьютер

Марш на улицу гулять

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом...

*(дети хором – дышать)*

(Воспитатель открывает изображение воздуха)

Воспитатель: Свежий воздух является источником кислорода, так необходимого нам для жизни. Прогулка на свежем воздухе повышает аппетит и улучшает настроение.

Отгадаем следующую загадку.

Чтобы не был хилым, вялым

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке

Делай каждый день...

*(дети отвечают хором - зарядку)*

(Воспитатель открывает изображение выполнения зарядки)

Воспитатель: Правильно, после зарядки повышается настроение, появляется аппетит. А давайте покажем, как мы умеем делать зарядку.

**Физкультминутка**

Солнце, воздух и вода

Наши верные друзья

*(шагают на месте)*

Рано утром мы проснулись

И до солнца дотянулись

*(Потягиваются на носочках)*

Чтоб здоровым быть всегда

Помогает нам вода

*(Показывают, что плывут)*

На прогулку мяч бери

Прыгай, бегай, не грусти!

*(Прыгают, изображая отбивание мяча)*

Воспитатель: Молодцы ребята! А теперь послушайте стихотворение о еще одном друге здоровья.

Жизненно необходимы

Человеку витамины

Ешь полезные продукты:

Мясо, овощи и фрукты

Молоко и творожок

И расти большой, дружок!

(Воспитатель открывает изображение полезных продуктов питания)

Воспитатель: Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Витамины мы получаем с пищей, поэтому нам с вами нужно правильно питаться. Много витаминов в свежих овощах и фруктах, мясе и молоке.

-Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

- От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и кислый очень он.

- Ты попробуй-ка решить

Нехитрую задачку:

Что полезнее жевать

Грушу или жвачку?».

Воспитатель: Ребята, а теперь давайте назовем всех друзей нашего здоровья.

1-й: солнце

2-й: вода

3-й: свежий воздух

4-й: зарядка

5-й: витамины

Чтобы не болеть нужно – больше гулять на свежем воздухе, содержать тело в чистоте и заниматься спортом.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!