**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Машенька»**

**муниципального образования город Ноябрьск**

**Непрерывная образовательная деятельность**

**по здоровому образу жизни с элементами экспериментирования**

**с детьми 4-5 лет**

**«Мое здоровье»**

Подготовила воспитатель:

Самигуллина Р. Р.

г. Ноябрьск 2020

**Непрерывная образовательная деятельность**

**по здоровому образу жизни с элементами экспериментирования**

**с детьми 4-5 лет**

**«Быть здоровым я хочу»**

**Цель**: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи**

Образовательные:

* Закреплять представления о вредных продуктах;
* Способствовать накоплению знаний о факторах влияющих на здоровье человека;
* Закреплять умения выполнять гигиенические процедуры.

Развивающие:

* Развивать умение применять знания в практических ситуациях;
* Развивать речь, мышление, словарный запас;
* Развитие тактильных ощущений.

Воспитательные:

* Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** зубная щётка, мыло, лимонад, чипсы, игрушка-челюсть, карандаши, бельевые прищепки, грецкие орехи.

**Оборудование для проведения опытов**: лупы, воронки, стаканчики, вата, ложки.

**Словарная работа**: здоровье, самомассаж, вредная.

**Ход НОД:**

**Воспитатель:** - Ребята, давайте встанем в круг, улыбнёмся друг другу и поздороваемся.

«Что такое «здравствуй?» - лучшее из слов!

Потому что «здравствуй» - значит будь здоров!»

А теперь посмотрите сколько к нам пришло гостей. Давайте им тоже пожелаем здоровья, поздороваемся с ними! *(Дети здороваются).*

Ребята, посмотрите внимательно по сторонам, вы не заметили ничего необычного в группе? *(Какой-то ящик).*

Молодцы, вы очень внимательные! Это нам пришла посылка, а с ней ещё и письмо. Прочитаем?

**Письмо** «Здравствуйте дети, пишет вам добрый доктор Айболит. Я узнал, что дети в вашей группе часто болеют, поэтому я отправляю вам разные предметы. Одни из них полезны для здоровья, а другие вредны. Вы должны угадать, что это за предметы и определить их пользу или вред. Если вы справитесь с заданием, то получите сюрприз и не будете больше болеть. Желаю вам удачи! Ваш доктор и друг Айболит!»

**Воспитатель**: Ну что же, постараемся справиться с заданием? Айболит прислал нам загадки, слушайте внимательно *(дети отгадывают загадки, а потом ребёнок ищет двумя руками отгадку в коробке, используя прорези с двух сторон).*

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

У неё с утра дела:

Чистит зубы до бела. (Зубная щётка)

Все мы сыновья картошки,

но для нас не надо ложки.

Мы хрустим, хрустим, хрустим,

Угостить ребят хотим. (Чипсы)

Ах, вода – вкусняшка.

Ах! Разным цветом, в пузырьках.

Подскажите наугад,

Как зовётся…(Лимонад)

Любим нос везде совать:

И чертить и рисовать.

Всё раскрашиваем сами

Разноцветными носами (Карандаши)

На верёвке пальцы

Держат одеяльце. (Прищепка)

Разгадать вам здесь придётся,

Как лесной тот плод зовётся,

Что на дереве растёт,

Да и белочка грызёт! (Орех)

Молодцы, всё отгадали! Скажите, с чем же связаны все эти предметы *(Со здоровьем).*

А хотите это проверить? *(Да).*

Давайте пройдём в нашу лабораторию и узнаем, как все эти предметы связаны со здоровьем.

А сейчас наденем халаты и превратимся с вами в учёных*(надевают).* А теперь вспомним правила безопасности при проведении опытов и выложим схему на доске.

1.Стараться работать аккуратно.

2.Не тереть глаза грязными руками.

3.Не брать в рот незнакомые предметы.

4.После работы вымой руки.

5. После работы убери всё на место.

*Подходим к первому столу, где лежит мыло и все необходимые атрибуты для проведения опыта.*

**Воспитатель:** Ребята, а для чего нужно мыло? А разве нельзя вымыть руки и лицо обыкновенной водой? Правильно, мыло отмывает грязь, уничтожает микробы. Да, кстати а на ваших руках есть микробы? Сейчас мы проверим, у нас есть лупы. Посмотрите, видите что - нибудь*? (Если нет, то педагог продолжает)*. А у меня есть лупа, у неё волшебное стекло, через неё могу увидеть только я! Дайте посмотрю! Ребята, о ужас, что творится. Повсюду микробы - справа, слева окружают. Какая же опасность всем угрожает?! Только мыло сейчас всем нам поможет! *(Моем руки с мылом по алгоритму: закатали рукава, намочили руки, взяли мыло, намылили руки, помыли хорошо, смыли водой, стряхнули, вытерли полотенцем.)*

**Воспитатель**: итак, зачем нам мыло? *(Чтобы избавиться от грязи и микробов, руки надо мыть только с мылом, чтобы не болел живот).*

*Подходим ко второму столу, (тарелки с чипсами, листы бумаги, стаканчики с водой, ложки).*

**Воспитатель**: как вы думаете, зачем нам доктор Айболит прислал чипсы? *(Чтобы узнать вредные они или полезные для здоровья, и можно ли их есть?)*

Опыт: положите чипсы на бумагу и согните её пополам, раздавите. Теперь уберите кусочки чипсов на тарелочку и посмотрите на бумагу на свет. Что это? (Жирные пятна, это значит , что чипсы жирные, а это вредно ).

Высыпаем остатки чипсов воду и размешаем! Какой стала вода? (грязной, мутной и жирной)

**Воспитатель**: Можно кушать чипсы? *(нет)* Почему? ( В них много специй (соль, перец), а это вредно для здоровья).

*Подходим к следующему столу, там стоят стаканчики с лимонадом, бутылочки с кока-колой, воронки, вата, подносы, сахар, соль или жевательные конфеты.*

**Воспитатель**: Что это за напиток в стаканчиках?(Лимонад). Давайте, узнаем полезен он или нет?

Опыт: В одном стаканчике у вас налит газированный напиток, во второй стаканчик положите воронку с ватным тампоном и перелейте сюда напиток. Посмотрите, каким стал тампон? *(Ватный тампон окрасился в цвет газированного напитка).*

**Воспитатель**: значит в ней красители, а это **вредно для здоровья**, может заболеть живот, портятся зубки.

Опыт: в стакан с кока-колой каждый ребенок кладет развернутые жевательные конфеты, (соль и сахар) напиток будет переливаться из стакана, значит в нем много газов, а это **вредно для организма**, может заболеть живот.

*На столе лежат зубные щётки, зубная паста и игрушечные челюсти.*

**Воспитатель**: А для чего нужны эти предметы? *(Чистить зубы)* А зачем необходимо чистить зубы? *(Чтобы зубы не болели, были здоровыми, чтобы не было кариеса и микробов во рту).*

А вы все чистите зубы? *(Да).*Давайте покажем как правильно надо чистить зубы! *(Дети показывают по алгоритму).*

*И на последнем столе лежат предметы: прищепки, карандаши и орехи.*

**Воспитатель**: А как вы думаете, как эти предметы связаны со здоровьем?

*( Можно делать массаж).* А для чего нужен массаж? *(Он помогает снять усталость у ребёнка, кровь лучше бегает по телу, поэтому лучше работают внутренние органы и ребёнок меньше простужается и меньше болеет).*

**Массаж карандашом***«ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ»*

**Воспитатель**: давайте возьмём в руки карандаш.

*(Прокатывание карандаша между ладонями)*

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем!

Положи карандаш на одну ладошку, прикрой его другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это быстрее, еще быстрее… Получилось? У всех горячие ручки?

**Самомассаж с прищепками**. *Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустишья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.*

Кусается сильно котенок – глупыш,

Он думает: это не палец, а мышь.

- Но я же играю с тобою малыш!

- А будешь кусаться – скажу тебе *«кыш»*!

**Массаж грецким орехом**

*Прокатывать орех по поверхности ладони с тыльной стороны, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.*

Правую ручку на стол я кладу,

В левую ручку орешек беру,

Вот мой орешек по ручке гуляет

На ней он дорожку свою оставляет.

**Итог**: итак, мы провели все опыты. Давайте вспомним, что же полезно для здоровья, а что нет, из тех предметов, которые нам прислал доктор Айболит.

*Дети отвечают.*

**Воспитатель**: Молодцы, правильно! Я надеюсь,

что вы будете использовать те знания , которые сегодня получили, для того чтобы быть здоровыми. Будьте здоровыми и крепкими!

А вот и сюрприз – массажные мячики от доктора Айболита!