**Конспект НОД по познавательному развитию**

**на тему: «Я и моё здоровье»**

**с детьми 4-го года жизни**

**Составил:** воспитатель с высшей категорией Игошина Татьяна Валентиновна, МДОУ детский сад комбинированного вида № 17 г. Сердобска Пензенской области

Задачи:

* воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью;
* вести правильный образ жизни;
* рассказать о вредных и полезных продуктах;
* побуждать охранять и укреплять своё здоровье.

Предварительная работа: беседа: «Овощи и фрукты – полезные продукты», игра: «Еда для здоровяков и хлюпиков»; чтение стихов об овощах и фруктах; игра «Магазин».

**Ход занятия.**

**Воспитатель.** Ребята, сегодня к нам в гости придёт доктор Айболит, ему очень захотелось с вами познакомиться.

Появляется Айболит, за ним идёт Бармалей.

**Айболит:** Вот какой привязчивый, прям какая-то зараза. Я говорю, что иду к чистеньким детям, а Вам Бармалей там нечего делать.

Бармалей: Посмотрим, поглядим к кому в гости идём.

**Айболит:** Здравствуйте, ребята!

Вы сегодня посетите

Процедурный кабинет.

Открывается ширма, организовывается процедурный кабинет

Ну-ка, доктору скажите-

Знают дети или нет?

Мне, ребята, покажите,

А здоровья в чём секрет?

Надо зубы утром чистить?

(да)

Руки мыть перед едой?

(да)

Быть опрятным, аккуратным?

(да)

Убирать всё за собой?

(да)

Утром зарядку делать,

Мяч по улице гонять,

Под холодным душем утром

Не бояться постоять.

**Бармалей:** Полно, полно ребятишки

Всё забудьте поскорей!

Лучше слушайте советы,

Что даёт вам Бармалей.

Лапайте сладости мешками

Что нам зубы- то жалеть?

Можно их на крайний случай

Мокрой тряпкой оттереть!

Стричь вам волосы и ногти

Абсолютно ни к чему!

А зачем зарядку делать-

Ух совсем я не пойму!

Ни к чему нам заниматься,

Мышцы тела напрягать,

Нам в кровати поваляться

И часок другой поспать.

**Айболит:** Если будешь так стараться, можно быстро оказаться в любименькой кроватке, с микробами и паразитами.

**Бармалей:** Микробы- я их боюсь.

**Айболит:** Сядь-ка лучше ты в сторонке и внимательно смотри.

(просмотр мультфильма)

**Айболит:** Что, страшные микробы?

Быть здоровым интересно!

Ну, ребята,-поскорее выходите

Дружно вместе покажите, как здоровье сохранить!

Что Чуковский нам писал,

И какой совет давал!

Дети: Надо, надо по умываться

По утрам и вечерам,

А не чистым трубочистам

Стыд и срам!

Эстафета умывания (на счёт 1-23 со стола берут по одному предмету для умывания) Бармалей берёт не правильно.

**Айболит**: Всё понятно, правда, братцы?

Он не любит умываться.

Чтоб здоровым оставаться

Надо правильно питаться.

Будем свами называть, что полезно « поедать»

Игра: «Да и нет»

Каша- вкусная еда

Это нам полезно? (да)

Творог, сыр, кефир всегда

Нам полезно, дети? (да)

Лук зелёный иногда

Нам полезно, дети (да)

В луже грязная вода

Нам полезно, дети? (нет)

Щи- отличная еда

Это нам полезно? (да)

Мухоморный суп всегда

Это нам полезно? (нет)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, дети? (нет)

Семь мороженных всегда

Есть полезно дети? (нет)

Овощей растёт гряда

Овощи полезны? (да)

Сок, компот иногда

Нам полезны? (да)

**Бармалей:** Есть от пуза- красота!

Это мне полезно, да.

Айболит: Объедаться- никогда!

Это вредно? Да!

**Бармалей:** Съесть большой мешок конфет

Это вредно? точно нет!

Айболит: Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

Воспитатель: Ребята, давайте покажем Бармалею, каким должен быть здоровый стол.

Дети накрывают на стол; скатерть; чашки; ложки; затем ставят блюда в сопровождении со стихами.

Яблоки- любимый фрукт,

Полезный для зубов продукт.

Чтоб работал наш животик,

Мы бананов гроздь проглотим.

Апельсин полезен мне

В золотистой кожуре,

Но не только мне и вам,

Но и всем моим друзьям.

Если горло заболело,

Жуй лимончик смело.

Свекла кругла, красива, вкусна, в борще она, в салате

Полезна без сомнения для пищеварения.

Окулист не нужен будет,

Если есть морковку будем.

Мы капусту очень любим,

С удовольствием едим,

Ведь она надёжный друг

От болезней и недуг.

Витаминов много в груше

Ты купи её, покушай.

**Бармалей** вынимает из мешка шоколад, конфеты, Айболит его останавливает.

**Айболит:** Ребята, а нужно нам столько конфет? Нет.

Чтобы зубы были крепки, мы не будем есть конфеты.

Пусть запомнит стар и млад, зубы портит шоколад.

**Воспитатель:** Ну вот и стол накрыт. Мойте руки и угощайтесь и вы и гости.