Сценарий НОД
«Урок здоровья»
с детьми 4—5 лет

Интеграция образовательных областей: здоровье, физкультура, коммуникация, социализация.

Виды детской деятельности: коммуникативная, игровая, познавательно – исследовательская, музыкально – художественная.

Цели:
формировать элементарные навыки здорового образа жизни, потребность в целенаправленной двигательной деятельности, умение реализовывать двигательные навыки в интересных и полезных видах деятельности. Содействовать проявлению творчества в разных видах двигательной деятельности. Прививать навыки самомассажа. Воспитывать чувства сопереживания и взаимопомощи.

Оборудование: гимнастические обручи, длинная верёвка, круги-ориентиры, дорожка «Здоровья», маски-шапочки по тексту, картинки с выражениями лица, мягкая игрушка Ворона, дидактическая игра «Польза-вред», обруч с ленточками и объёмные ёлочки для ритмики.

Предварительная работа: беседы на темы:
"Нужна ли помощь нашим «помощникам»?
«Что такое здоровье и здоровый образ жизни»
«Что нам мешает быть здоровыми?»
«Вредные привычки» (грызть ногти, плеваться, кусаться, злиться и др.)

Дидактическая игра в разных вариациях «Польза-вред»
Разучивание ритмики «В мире животных»
Рассматривание карточек «Выражения лица» и изображение на своих лицах того или иного состояния «Когда тебе…(например, грустно),то…»

Содержание организованной деятельности детей

Дети заходят в зал и свободно располагаются.
В. Здравствуйте, ребята.
Дети тоже здороваются с воспитателем.
В. (показывает на картинки — выражения лиц) К нам ещё пришли гости.
Дети рассматривают каждое выражение и рассказывают, почему они думают именно так (весёлый — потому, что…, грустный — потому, что… и т.д.)

В. Те же глаза, тот же нос, тот же рот, но все они такие разные — что у них изменяется? (выражение лица). Правильно, ребята. По выражению лица, можно узнать, какое настроение и самочувствие у человека. Покажите на своих лицах, какое у вас

настроение, как вы себя чувствуете (дети улыбаются). Я вижу, что настроение у вас хорошее, у вас ничего не болит, вас ничего не беспокоит. А когда хорошее настроение, хочется танцевать, тем более что движения очень полезны для здоровья.

Танец «Мы хотели танцевать»
После первого куплета из-за штор появляется ворона:
— Кар-р, кар-р, в лесу беда!
В. Что случилось?
— Кар-р, скорее все сюда!
Ворона улетает за штору.
В. Ребята, давайте отправимся в лес, чтобы узнать, что случилось и поможем лесным жителям.
— В лес по кочкам и по пням попрыгаем, друзья (прыгают из обруча в обруч)
Дети приходят в «Лес», их встречают трое «зайчат».
В. (одевает маски-шапочки зайчат трём мальчикам) Какие-то вы, зайчата невесёлые. Что у вас случилось?

Заяц**.** Плачут зайки — ноют зубы.
Чистить зубы мы не любим
Ни снаружи, ни внутри —
Развалилось сразу три.
В. Какая беда! Я научу вас, что нужно делать, чтобы зубки не болели.

Нужно: Чистить зубы дважды в сутки.
Чистить долго — три минутки.
Щёткой чистить не лохматой,
Пастой вкусной, ароматной.
Чистить щёткой вверх и вниз —
Ну, микробы, берегись!

— Ребята, приглашайте зайчат поиграть, им сразу станет веселее.
Подвижная игра «Зайка» под музыкальное сопровождение:
Зайка прыгал, прыгал, прыгал (дети прыгают по залу)
Прыгал и устал (останавливаются)
Хвостиком пошевелил (движения по тексту)
Ушки вверх поднял (приставляют кисти рук к макушке головы)
(снова повторяются те же слова и те же движения)
И услышал зайка тихий (поочерёдно убирают от макушки)
Очень тихий звук (то одну руку, то другую)
Посмотрел по сторонам (руки на поясе, повороты влево, вправо)
В ямку прыгнул вдруг (подпрыгивают и приседают, закрывают руками глаза и опускают голову).
— Ну вот, зайки уже смеются, значит им стало веселее.
— А сейчас нам дальше пора. Что за дупло впереди? Нужно в каждое войти.
(дети пролазят змейкой в стоящие обручи, скреплённые между собой)

В. (одевает маски-шапочки белочек трём девочкам).
— Что у вас, белочки, случилось?
Белочки:
Мы по веткам прыгали, старались.
Что на дереве растёт, тем и угощались.
Вдруг животы у нас заболели,
Все мы сразу побледнели.
Лежим и плачем на боку…
В. Я сейчас вам помогу.
Вы, бельчата, постарайтесь:
Чаще с мылом умывайтесь!
Надо тёплою водой
Лапки, овощи и фрукты мыть перед едой!
От простой воды и мыла
У микробов тает сила.

— Дальше нам идти пора. Пойдём мы оврагом, пойдём гусиным шагом.
(дети идут по длинной верёвке, лежащей на полу, приставляя пятку к носку)
В. (одевает маски-шапочки медвежат мальчикам).
— Ну а вы, медвежата, чего грустите?
Медведь. Вставать по утрам неохота и лень,
Я спал бы всё утро, я спал бы весь день.
Я спал бы вечер, я спал бы ночь,
А встану — опять завалиться не прочь.
В. Вот поэтому вы большие и неуклюжие такие.
Меньше спите, меньше ешьте,
Со спортом дружите, и мишки, и дети!
Каждое утро, чтобы сон прогнать, делайте зарядку.
Становитесь все в кружок и повторяйте за ребятами:

Тили, тили, тили — бом (шагают на месте)
На дворе высокий дом (поднимают руки вверх, становятся на носочки)
Тили, тили, тили —бом (шагают на месте)
Это, видно, кошкин дом (поднимают руки вверх, становятся на носочки)
Бом, бом, бом, бом! (трясут руками и выполняют повороты в стороны, ноги на месте)
Загорелся кошкин дом!
Кошка выскочила, (приставляют к глазам «очки» и выполняют наклоны вперёд)
Глаза выпучила.
Бежит курочка с ведром — (приседания)
Заливает кошкин дом,
Петушок бежит с ведром —
Заливает кошкин дом.
Раз-раз! Раз-раз! (прыжки — ноги врозь, вместе, руки на поясе)
И огонь погас!

Дыхательная гимнастика: набрать носом воздух и на выдохе сказать — устали (3 раза)
— Дальше идти уже нам пора. Но вот лужи на пути, нужно лужи обойти.
(змейкой обходят круги-ориентиры, лежащие на полу)
В. (одевает маску шапочку лисы девочке)
— Посмотрите, какая лиса злая. Что случилось, чего ты разозлилась?
Лиса: Бегали по лесу все зверята
И кричали громко на бегу.
Я еду искала, а зверята
Распугали всю мою еду.
В. Лисонька, не надо сердиться, ругаться и злиться.
Я вам предлагаю скорей помириться.
Сердиться и злиться совсем не годится,
Ведь это на здоровье может плохо отразиться.
Танец «Помирились»

— Дальше по массажной дорожке пойдём, и здоровье мы найдём.
(идут по дорожке «Здоровья»)
В. (одевает маску-шапочку волка мальчику).
— Что, серый, у тебя случилось?
Волк. Я сегодня сам не свой:
Даже качнуть не могу головой.
От боли вою на весь лес — у-у-у.
Может у вас рецепт какой есть?
В. (трогает лоб «Волку»).
Горячая голова — ты простудился.
Чтоб тебе не болеть и не простужаться,
Запомни раз и навсегда — нужно ЗАКАЛЯТЬСЯ!
Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!
А ещё очень полезно делать массаж.
Наши ребята тебе сейчас покажут, а ты повторяй и запоминай.
Массаж «У жирафа» под музыкальное сопровождение:
В. Все зверюшки и ребята не будут болеть, если правильно ответят на мои вопросы.
Игра «Польза — вред»
(берут по одной картинке и рассказывают, полезно это или нет)
В. Вот теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы не болеть. Самое главное: вести здоровый образ жизни и больше двигаться.