Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 119»

**НОД (родители совместно с детьми 2-3 лет)**

**Тема: Быть здоровым я хочу!**

**Автор:** воспитатели 1 младшей группы

 Жукова Светлана Васильевна

**г.Череповец**

**2016 г**.

**Пояснительная записка.**

**Актуальность**

Здоровье детей — это фундамент, на котором формируется здоровье взрослого. Распространенные в настоящее время проблемы со здоровьем, связаны в основном со сформированными в детском возрасте особенностями воспитания, поведения и образа жизни. По мнению И.М. Воронцова, 20% вклада в здоровье формируется в раннем возрасте, а 70% всего времени ребенок проводит в дошкольном образовательном учреждении. Поэтому перед нами стоит первостепенная задача, организовать воспитательно-образовательный процесс так, чтобы ребенок впоследствии достиг «духовного, интеллектуального, сенсорного и физического благополучия». 2–3 года — время кризиса «Я сам», поэтому очень важно не упустить этот момент. Ведь если ребенок «доходит» до решения проблемы, поиска альтернативных вариантов самостоятельно, то он успешнее и быстрее овладеет теми навыками, которые ему необходимы. А мы должны правильно направить ребенка, создать ему условия для сохранения и укрепления здоровья.

**Цель:** формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Формировать начальные представления детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни, развивать умение выделять компоненты здоровья человека, закреплять понятия: «здоровье», «полезные продукты», «личная гигиена».
2. Воспитывать у детей навыки и потребность в здоровом образе жизни.
3. Создать установку у родителей на совместную работу по сохранению и укреплению здоровья детей.
4. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
5. Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

**Интеграция областей:** познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие

**Ожидаемые результаты:**

Расширение представлений у детей и родителей о здоровом образе жизни, формирование ответственности за здоровье детей, использование родителями здоровьесберегающих технологий в домашних условиях, формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

**Материалы и оборудование:**

***Оборудование:*** фланелеграф, карточки с изображением овощей и фруктов, коробка с предметами личной гигиены (мыло, полотенце, носовой платок), костюмы для Витаминки, Здравика, кукла Грязнулька.

***Музыкальный материал:***

фоновая музыка для игр, ритмическая гимнастика «Делайте зарядку».

**Форма проведения:** НОД родители вместе с детьми

**Место проведения:** групповая комната.

**Подготовка и этапы реализации:**

**Подготовительный этап (январь 2016):** анализ практических материалов по данной теме,составление конспекта НОД.

**Предварительная работа (февраль-март 2016)**: беседы «Как надо мыть руки, лицо», « О пользе овощей», «Полезные фрукты», «Как правильно пользоваться носовым платком». Д/и.: «Кто как купается», «Кто умеет умываться». Чтение: «Я мою руки» М.Яснов, потешка «Водичка-водичка». Рассматривание картины «Наша Маша маленькая».

**Основной этап (6 апреля 2016):** проведение НОД

**Заключительный этап**: анализ проведенного НОД

**Содержание непосредственно-образовательной деятельности:**

*Организационный этап.*

Воспитатели приветствуют родителей, приглашают в группу. Перед началом родители знакомятся с материалами выставки литературы о сохранении и укреплении здоровья детей.

Под музыку в группу заходят дети.

Воспитатель:

Здравствуйте, ребята, сегодня мы отправимся в путешествие в страну «Здоровья», а помогут нам в этом путешествии самые любимые ваши родители (родители присоединяются к детям и вместе выполняют психогимнастику «Здравствуй!», воспитатели показывают движения, все повторяют).

**Психогимнастика «Здравствуй!»**

Здравствуй, солнце ясное! *(поворот вправо руки вверх)*

Здравствуй, утро прекрасное! *(поворот вправо руки вверх)*

Здравствуй, мир вокруг! *(круговое движение руками)*

Здравствуй, добрый друг! *(поворот родителей и детей друг к другу).*

Мы крепко за руки возьмемся, *(родители и дети берутся за руки)*

И друг другу улыбнемся! *(улыбаются друг другу)*

От улыбки нашей солнышко проснется,

Солнышко проснется, детям улыбнется!

*Основной этап.*

Мы отправимся с вами в путешествие в волшебную страну «Здоровье» (стук в дверь, сюрпризный момент)… Ой, кто это стучится к нам? Воспитатель открывает дверь, заходит педагог, одетый в одежду доктора. На голове шапочка с изображением овощей и фруктов.

Здравствуйте, меня зовут Витаминка.

А теперь скорее отвечайте мне!

-Вы здоровенькие?

-Да! (дети показывают ,какие они здоровенькие.)

-Вы чистенькие?

-Да! (дети показывают ,какие они чистенькие.)

-С водой дружите?

-Да!

Воспитатель: Наши ребята очень любят водичку и когда умываются и руки моют потешки  приговаривают. Спроси любого.

(Дети читают потешки «Водичка, водичка!», «Руки надо с мылом мыть…»)

 Я слышала, что Вы хотите отправиться в путешествие? (дети: ДА). Я хочу помочь Вам в этом.

**Витаминка:** Вы я думаю все любите быть здоровыми, сильными и знаете что нужно для этого делать. Чтобы попасть в страну «Здоровья» нам необходимо многое знать и уметь. Вперед, к здоровью. Ведет в эту страну дорожка Здоровья, но пройти по ней можно только босиком (родители и дети снимают обувь и под музыку идут по массажной дорожке).

**Витаминка**: Вот мы и пришли в страну Здоровья. Ребята, помочь сохранить здоровье и не заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды? Дети называют, воспитатель выкладывает на фланелеграфе их изображения по трем группам. Молодцы, много овощей, фруктов и ягод вы знаете. А теперь, давайте поиграем, повторяйте за мной.

**Пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка»**

Этот пальчик – апельсин,
Он, конечно, не один.
Этот пальчик – слива,
Вкусная, красивая.
Этот пальчик – абрикос,
Высоко на ветке рос.
Этот пальчик – груша,
Просит: «Ну-ка, скушай!»
Этот пальчик – ананас, (поочередно разгибают пальчики из кулачка, начиная с большого)
Фрукт для вас и для нас. (показывают ладошками вокруг и на себя)

**Витаминка.** А теперь, продолжим наше путешествие. Под музыку дети и родители шагают по массажной дорожке.

### Вот и прибыли мы в город Чистоты.

Ой, кто это? (В группу заходит воспитатель с куклой, которая вся грязная, непричесанная).

**Грязнулька**: Здравствуйте, ребята. Меня зовут Грязнулька, я из другой страны к Вам попала, здесь все такие чистенькие, здоровенькие, веселые, а со мной никто не хочет дружить и играть и болею я часто. Вы не знаете, что со мной такое? Ответы детей (родители помогают при затруднении).

Витаминке: Не расстраивайся, Грязнулька, мы с ребятами тебе сейчас расскажем о  «правилах чистоты». Для того чтобы быть здоровым, нужно не только есть полезные продукты и гулять на свежем воздухе, нужно еще выполнять правила личной гигиены.  Для этого нам нужны помощники  (воспитатель показывает поочередно предметы гигиены)

Ускользает как живое

Но не выпущу его,

Белой пеной пениться,

Руки мыть не ленится. Что это? (дети: мыло) (воспитатель показывает  мыло)

Мягкое , пушистое

Беленькое, чистое,

И для вытирания

После умывания

Замечательное средство

Это … полотенце!                       (воспитатель показывает полотенце)

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос.            (показывает носовой платок)

Грязнулька: А у ребят тоже есть носовой платок? И они умеют им правильно пользоваться?

Витаминка: Конечно,  у всех ребят есть платочек и они тебе покажут ка нужно правильно его использовать. (Дети демонстрируют,  как нужно использовать носовой платок).

Вместе с детьми воспитатель делает вывод: мыть руки перед едой, после улицы;  когда чихаешь или кашляешь пользоваться носовым платком.

Грязнулька: Спасибо ребята, теперь я обязательно буду утром умываться, мыть руки перед едой, пользоваться носовым платком, причесываться!

Витаминка: Я думаю, Грязнулька поняла, что нужно делать, чтобы не болеть.

Давайте еще раз повторим ей правила чистоты:

1. **Правило:**

«Мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем,

Перед каждою едой,

После сна и перед сном».

**2. Правило:**

«Не есть и не пить на улице,

Есть только мытые овощи и фрукты,

Есть только из чистой посуды».

**3. Правило:**

«Волосы ты причеши – тогда все скажут от души –

Вот какая наша Таня – и смеяться над ней не станем! ».

**4. Правило:**

«Чистить зубы – каждый знает,

Это нужно без сомненья,

Ротик нужно полоскать,

После супа и печенья».

**5. Правило:**

«Будь опрятным и веселым,

Чистым, вымытым, ребенок!

И тогда все скажут дружно

Аккуратность – это нужно».

**Витаминка:** Грязнулька, ты готова соблюдать эти правила, а Вы, ребята? *(Да)*Какие вы молодцы! Я очень рада, что вы любите чистоту и будете самыми здоровенькими ребятами! Ну, что, я говорю вам, до свидания! *(дети прощаются с Грязнулькой).*

**Витаминка:** *Продолжим наше путешествие?*

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зеленым лугом! (Просто ходьба)

Мы по мостику пройдем,

На тот берег попадем! (Дорожка, коврик)

Дальше, дальше мы шагаем,

Ножки выше поднимаем!(Перешагивают через кубики)

Мы преграду перейдем,

И по кочкам мы пойдем! (Шагают через «кочки»)

Вот и прибыли мы в **город «Спорт»** (встречает детей **Здравик**)

**Здравик:**Здравствуйте, ребята! Я очень люблю спортивных девчонок и мальчишек, ведь спорт продлевает жизнь! Он укрепляет наше физическое здоровье и дарит нам веселое настроение! А вы любите спорт? *(Да)*Как здорово! Сегодня я хочу с вами провести веселые спортивные соревнования! Вы готовы? (Да)

**Здравик:**Отлично! Но перед началом мы должны провести веселую подвижную разминку:

*(Звучит музыка, дети вместе со Здравиком выполняют ритмическую гимнастику «Делайте зарядку»)*

**Здравик:** Теперь вы готовы к настоящим спортивным соревнованиям? *(Да)*Ну что ж, тогда мы начинаем! Разделитесь, пожалуйста на две команды! *(Дети и родители делятся, придумывают название своим командам.*

Итак, соревнование начинается!

*Эстафета: «Передай эстафетную палочку»*

По сигналу, участники (парами: взрослый-ребенок) бегут до ориентира и обратно, передают эстафетную палочку следующему участнику.

**Здравик: Молодцы, справились с заданием, а теперь, чтобы отдохнуть и закрепить здоровье сделаем веселый массаж ушек.**

**Точечный массаж ушек "Поиграем с ушками" (Все движения выполняются в соответствии с текстом, родители помогают детям)**

- Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.

- Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.

- Ловко с ними мы играем,
Вот как хлопаем ушами.
-А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!

- А потом, а потом

Покрутили козелком.

- Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.

- Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.

- А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

**Здравик:** Ребята, вы отлично справились с заданием! Поздравляю вас!

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора!

В добрый час! Физкульт-Ура!

**Витаминка:**

Ребята! Жители страны Здоровья передали вам в подарок цветы здоровья. Дома вы вклейте сюда свою фотографию. (Рассказывая о значении каждого лепестка, раздает цветы). А теперь давайте скажем «спасибо» всем нашим помощникам. Вам понравилось наше путешествие? (ответы детей). А теперь возвращаемся в группу (под музыку дети делают круг по группе).

**Оценка эффективности мероприятия**

НОД достигла всех поставленных целей, задачи решены.

Родители и дети в НОД были активны, настроение у всех позитивное.

Анкетирование родителей показало, что занятие было полезным (100%), они узнали множество игровых приемов и технологий сохранения здоровья у детей, и будут применять их дома (95%). В этом им поможет раздаточный материал.

**Список научных, научно-методических материалов**, используемых для подготовки мероприятия.

**Список литературы:**

1. Арсеневская О.Н.  Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2009
2. Василенко Е.В. Здоровьесберегающие технологии в воспитании детей раннего возраста (из опыта работы)// Теория и практика образования в современном мире: материалы VI междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.).  — СПб.: Заневская площадь, 2014. — С. 81-84
3. Горбатенко О.Ф.,  Кадраильская Т.А.,  Попова Г.П.   Физкультурно-оздоровительная работа. -  Волгоград: Учитель, 2007
4. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель,  2009
5. Крылова Н.И.  Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010
7. Тарасова Т.А., Власова Л.С.  Я и мое здоровье. -  М.: Школьная Пресса,  2008

**Приложение 1. Материалы для родителей**

**Массаж рук "Поиграем с ручками" (Все движения выполняются в соответствии с текстом)**

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми.

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки "помочалю",

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

и тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

**Точечный массаж ушек "Поиграем с ушками" (Все движения выполняются в соответствии с текстом)**

- Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.

- Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.

- Ловко с ними мы играем,
Вот как хлопаем ушами.
-А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!

- А потом, а потом

Покрутили козелком.

- Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.

- Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.

- А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

**Закаливающий массаж подошв "Поиграем с ножками" (Все движения выполняются в соответствии с текстом)**

- Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы отдохнем
И массаж подошв начнем.

- На каждую ножку крема понемножку.
Хоть они и не машины,

Смазать их не обходимо!

- Проведем по ножке немножко,
Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна.
Это помни ты всегда!

- Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно,
Растирай, старайся

И не отвлекайся.

- По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.

И полезно, и приятно-
Это всем давно понятно .

- Рук своих ты не жалей

И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй догони!

- Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.

Раз -сгибай, два - выпрямляй
Ну активнее давай!

Ну активнее давай!

- Вот, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай

И за нею поспевая.

- В центре зону мы найдем.
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть

- Скажем все: "Спасибо!"
Ноженькам своим
Будем их беречь мы

И всего любить!

**Ароматерапия "Поиграем с носиком" (Все движения выполняются в соответствии с текстом)**

- Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрей найди,
Где. Покажи.

- Надо носик очищать,
На прогулку собирать.

- Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.

- Вот так носик баловник!
Он шалить у нас привык.

- Тише, тише не спешите,
Ароматом подыши.

- Хорошо гулять в саду
И поет нос: "Ба-бо-ду".

- Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.

- Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

**Приложение 2. Принципы  здорового образа жизни:**

1.**Рациональный режим. (**Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха)

 2. **Правильное питание. (**Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям)

3. **Рациональная двигательная активность**. (Активная двигательная деятельность, оказывает положительное  воздействие на здоровье и физическое развитие, а так же обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.)

4.**Закаливание организма (**Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности)

5. **Сохранение стабильного психоэмоционального состояния. (**Психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается)

6. **Соблюдение правил личной гигиены. (**Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более раннем их введением).

**Приложение 3. Цветок здоровья**

