Конспект

непосредственной образовательной деятельности

«Путешествие в страну «Здоровья»

Составитель:

воспитатель

 Курбанова Н.В.

**Цель**: Формировать здоровый образ жизни, положительное отношение к занятию спортом, закаливанию.

**Задачи:**

*Образовательные:*Познакомить детей, как нужно заботиться и укреплять здоровье; закрепить представление о правилах здорового образа жизни.

*Развивающие:* Развивать интерес к  здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

*Речевые:*Активизировать речь, умение отвечать на вопросы, выслушивать ответы других.

*Воспитательные*: Воспитывать доброе отношение к окружающим.

**Ход НОД.**

**1 часть Мотивация.**

Воспитатель: - Здравствуйте, ребята!

- А как вы думаете, что значит слово «Здравствуйте»?

*(ответы детей)*

- На какое слово похоже слово «здравствуйте»?

*(ответы детей)*

- Правильно, слово «здравствуй» похоже на словом «здоровье». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

*(дети передают по кругу мяч, здороваются и называют друг друга по имени)*

- Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может радоваться жизни, учиться, работать, ходить в детский сад. Вот как говориться в пословице «Здоровье дороже богатства». Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

*(на доску вывешивается иллюстрация)*

- Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать,  каким должен быть человек.
         Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Один предложил спрятать здоровье глубоко в синее море, другой – за высокие горы. А третий из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

 Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

- Где спрятано здоровье человека?

- Значит здоровье - то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас.

- Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? А как ты считаешь?  А ты здоров? Почему?
- Как здоровье сохранить, кто может мне ответить?

- Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в страну «Здоровья». Но до неё, ребята, надо дойти.

**2 часть.**

- Итак - руки готовы? (дети хлопают в ладоши)

- Ноги готовы? (дети топают ногами)

- Глазки готовы? (дети поглаживают брови, моргают глазами)

- Уши готовы? (дети мягко потягивают мочки ушей вниз)

- Отправляемся в путь!

«За волшебной силой мы шагаем,

Голову не опускаем.

Руки наши не скучают

И шагать нам помогают. (Обычная ходьба)

На носочках мы идём,

Выше голову несём, (Ходьба на носках)

Носики мы поднимаем,

И на пяточках шагаем. (Ходьба на пятках)

Впереди пеньки встречаем,

Прыг да скок, прыг да скок,

Прыгать нужно на носок. (Прыжки с продвижением вперед)

Тропинка с горки повела,

Быстрым шагом идёт детвора. (Ходьба с ускорением)

Ух, как ноги разогнали,

Побежали, побежали. (Бег)

Снега много впереди,

Спокойным шагом ты иди,

И знакомою тропой

Все отправились за мной. (Ходьба обычная)

Упражнение на дыхание:

1, 2, 3, 4, 5 - все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже,

 Руки за спину положим.

Голову поднимем выше

 И легко, легко подышим.

- Вот мы и пришли в страну «Здоровья».

- Посмотрите, нас встречает солнышко, встанем вокруг него.

- Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

- Давайте поднимем его повыше над головой.

- Ребята, весёлый смех - это здоровье?

- Красивые глаза - это здоровье?

- Стройная фигура - это здоровье?

- Улыбка - это здоровье?

(При ответе все дети поднимают руки вверх и говорят «Да!»)

- Ребята, солнышко нам расскажет, что означают его лучики и мы узнаем, из чего состоит наше здоровье и как его сохранить.

(дети садятся в круг, солнышко прикрепляют на магнитную доску).

**3 часть. 1 лучик – «Чистота – залог здоровья».**

- Чтобы отгадать первый лучик, поиграем в игру «Чудесный мешочек».

*(Из мешочка по очереди дети достают предметы личной гигиены: мыло, мочалку, зубную щётку, пасту, шампунь)*

*-*  Как назвать эти предметы одним словом?

- Для чего они нужны?

- Что будет с человеком, который не будет соблюдать правила личной гигиены?

*(показ иллюстрации микробов)*

- Микробы бывают разные:

 Ужасные, опасные,

 Страшные и грязные,

 Корявые, упрямые,

 Противные, заразные,

 Какие безобразные!

 Ну что, вам понятно?

 Ну что, вам приятно?

- Что же нам делать, чтобы противные микробы не попали к нам в организм?

- Здесь поможет нам всегда только чистая... вода!

**Массаж лица « Умывалочка».**

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица? (показывают руки то вверх ладонями,

 то тыльной стороной)

Кран откроем ш-ш-ш (делают вращающиеся движения кистями)

Руки моем ш-ш-ш (растирают ладони друг о друга)

Щёчки, шейку мы потрём (энергично поглаживают щёки и шею)

И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото

 лба к подбородку).

- Теперь нам микробы не страшны.

- Как часто надо мыть руки?

- Можно ли есть не мытые овощи и фрукты?

 - Запомним правило: «От простой воды и мыла у микробов тают силы»

- Перевернём лучик и прочитаем: «Чистота – залог здоровья».

**2 лучик – «Для здоровья нам нужна витаминная еда»**

(на столе рассыпана д/игра «В гостях у Витаминки»)

- Ребята, что изображено на картинках?

- Среди них спрятались девочки – витаминки А, В, С, Д.

- Как вы думаете, почему их так зовут?

- Давайте найдём картинки, которые нужны каждой девочке.

(дети собирают пазлы на ковре)

- Ребята, что получилось? Где живут витамины?

- Правильно, витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку. От полезных продуктов с витаминами у человека прибавляется здоровье.

- Давайте вас проверим, поиграем в игру «Совершенно верно!».

*(Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат).*1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
 И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.
 Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
 Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и винегрет.
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
 И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
 Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.
6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
 Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.
- Открываем второй лучик и читаем правила здоровья:

 «Никогда не унываю и улыбка на лице,

 Потому что принимаю витамины А, В, С,

 Для здоровья нам нужна витаминная еда».

**3 лучик «Свежий воздух».**

- Чтобы узнать, как зовут третий лучик нашего здоровья,  я покажу вам фокус.

- Возьмём стаканчик и заглянем внутрь.
- Что там лежит?

- Сейчас мы увидим, что там прячется! «Один, два, три невидимка из стаканчика беги» - опускаем стаканчик в воду (вверх дном) и переворачиваем.

- Что получилось?
- Что за невидимка сидел в стаканчике?
- Мы увидели воздух, который был в стаканчике.

         Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет.
         Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.
- Давайте проверим, так ли это.
         Опыт: Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте ладошкой рот и нос.
- Что вы чувствуете?

- Человек не может жить без воздуха.

- Как мы помогаем нашему организму получить воздух?

(делаем дыхательные упражнения, гуляем на свежем воздухе)

- Значит, как называется третий лучик?

- Правильно, свежий воздух!

**4 лучик - «Закаляйся – если хочешь быть здоров!»**

(на подносе под салфеткой комочки снега)
- Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой.

- Пусть ваши руки помогут вам отгадать, что под салфеткой лежит?

- Возьмите снежные комочки и разотрите ими щёчки.
 Смолоду закалишься,
 На весь век сгодишься.
- Что такое заливание?

- Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек?

- А вам нравится закаляться?

- Какие виды закаливания вы знаете?

(обливание водой, купание летом в речке, море, босохождение по снегу)

- Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываем лучик)

- Итак,  закаляйся – если хочешь быть здоров!

**5 лучик. «Кто спортом занимается, с болезнями не знается»**

(у каждого ребёнка картинка с видом спорта)

- Ребята, переверните свои картинки и скажите, что на них нарисовано.

- Как назвать все картинки одним словом? (спорт)

- Кто такие спортсмены?

- Зачем нужно заниматься спортом?

- А мы с вами занимаемся спортом?

(делаем утреннюю зарядку, ходим на физкультуру)

 Кто зарядкой занимается,
         Тот здоровья набирается!

**Физминутка**

Я согнусь, разогнусь (наклоны вперёд, руками касаясь, пола)

В мячик поиграю (прыжки на месте)

Попляшу (прыжки с выбрасыванием ног вперёд)

Покручусь (прыжки вокруг себя)

И здоровья наберусь! (сгибают руки к плечам)

**Рассказы детей по фотоколлажу «В здоровом теле – здоровый дух!»**

- Мы с вами недавно сделали красивый фотоколлаж с вашими фотографиями о том, как вы занимаетесь спортом. Расскажите нам, пожалуйста, каким спортом вам нравится заниматься самим или с родителями.

(рассказывают Саша Б., Настя Л., Даша Ч, Мерген Б.)

- А вы ребята, каким спортом хотели бы заниматься?

(ответы других детей)

**6 лучик. «Хорошее настроение»**

- А теперь внимательно посмотрите друг на друга.

- Почему у Даши и Артёма сверкают глаза?

- Почему у Ксюши и Кристины добрая улыбка?

- Почему Никита и Саша весело улыбаются?

- Какое у вас настроение?

- Хорошее настроение – вот имя последнего лучика. (Открываем лучик)

- Посмотрите, солнышко улыбается (открываем лицо у солнышка), радуется за нас, потому что мы отгадали все его лучики.

**4 часть. Рефлексия.**

- Назовите правила здоровья, про которые нам рассказало солнышко.

- Теперь мы много запомнили про здоровье и можем возвращаться в детский сад.

(под весёлую музыку дети «возвращаются в группу)