

## Конспект НОД "Путешествие по стране здоровья" в подготовительной к школе группе

*Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие.*

*Здоровый человек – это, как правило, образованный человек, усвоивший одну простую истину: «Что бы стать здоровым, надо научиться быть здоровым»*

Интеграция образовательных областей: «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Здоровье», «Физическая культура»

Цель: развитие познавательной активности в образовательных областях «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Физическая культура».

Программные задачи:

Образовательные:

- закрепить знания у детей о здоровом образе жизни, о соблюдении правил личной гигиены; знания о строении тела человека, знания о полезных продуктах, витаминах, свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

- продолжать закреплять умение детей читать короткие слова;

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, память, мышление, связную речь, коммуникативные умения и навыки, умение рассуждать, делать умозаключение;

Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих, воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе.

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

Материал: картинки с изображением воды, видов спора, режимных моментов, микробов, витаминов; макет "Необычного дерева", разноцветные лепестки.

Организационная часть:

Воспитатель:

Здравствуй! – Ты скажешь человеку

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим “Здравствуй!”?

Дети: Желаем здоровья.

Воспитатель:

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

“Вправо, влево повернись

И соседу улыбнись”.

В: Ребята, как вы думаете, что нам поможет оставаться такие же здоровыми и крепкими?!

Дети: физкультура, правильное питание, спорт и др.

В: Хорошо, а еще я недавно узнала, что есть страна здоровья, где живет прекрасная царица, она то и одаривает всех здоровьем. Давайте отправимся в волшебную страну и найдем загадочную царевну?

Д: да!

В: У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам попасть в эту страну. А чтобы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на дальнюю дорогу. Давайте возьмемся за руки и скажем следующие слова: "Сегодня прекрасный день. У меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо, у меня замечательное настроение. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получается. Я все смогу". Теперь можно и отправляться в путь (ходьба по кругу).

Взмах волшебной палочкой, звучит музыка, на фоне музыки слова:

“За горами, за долами

Есть чудесная земля.

Страна Здоровья

Называется она”.

Воспитатель: Вот мы и в стране Здоровья.

И я вам предлагаю поиграть в игру “Собери цветок здоровья”. Возьмите каждый по лепестку и ответьте на вопрос “Что такое здоровье?”. (Дети собирают цветок здоровья). Молодцы ребята, какой красивый получился у нас

цветок здоровья.

Воспитатель: А что мы делаем каждое утро? (Зарядку)

Воспитатель: Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными)

Воспитатель: Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

Физ минутка.

Раз – два – три – четыре – пять –

В лес отправимся гулять. (Обычная ходьба)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем. (Ходьба "змейкой")

Может быть, и под листочком

Сладку ягоду найдем.

На носочки дети встали, по дорожкам побежали. (Бег на носках).

И на каблучках пойдем,

Через лужи перейдем. (Ходьба на пятках)

Отдохнули, вот и славно.

Поговорим теперь о главном.

Воспитатель: Молодцы! Ваше настроение стало лучше?

Ребята, посмотрите, какое необычное дерево растет в стране здоровья. А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце)

Воспитатель: Вы встречали такие деревья? (Нет)

Воспитатель: Значит, это какое дерево?

Дети: Это необычное дерево.

Воспитатель: Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда мы моем руки?

Дети: Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти

много микробов.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытираться.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы причесываться.

Воспитатель: Для чего нужна зубная щётка?

Дети: Чтобы чистить зубы.

Воспитатель: Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

Артикуляционная гимнастика “Почистим зубы”

Рот откройте, улыбнитесь,  
Чистить зубы не ленитесь.  
Чистим верхние и нижние,  
Ведь они у нас не лишние.

Знакомство с микробами.

Звучит громкая сердитая музыка.

Воспитатель: Ой, а что же за королевство повстречалось на пути? Читаем вывеску

"Королевство простуды". Как оно попало в страну Здоровья? Это проделки Простуды. Она пришла не одна, а с микробами.

Беседа:

В: Что такое микроб?

Д: Это маленькие вредители, живые существа, которые причиняют вред.

В: По воздуху летают микробы, микробы,  
На кожу попадают микробы, микробы.  
Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,

Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? А как можно бороться с микробами?

Я вам предлагаю выбрать картинки и объяснить, чего боятся микробы и прогнать Простуду из страны Здоровья.

Воспитатель:

Значит, возьмем за правило

Утром долго не валяться, (потягиваемся)

Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать, (бег, прыжки)

Душ прохладный принимать, (имитация)

Спортом заниматься, (имитация видов спорта)

Водой закаляться (умываемся)

Тот, кто ест морковь (едим морковь)

Станет сильным, (сгибаем руки, мускулы показываем)

Крепким, (сжимаем руки в кулачки) ловким (повороты туловища)

А кто любит, дети, лук – (присаживаемся)

Вырастает быстро вдруг (поднимаемся)

Кто капусту очень любит (показываем круг)

Тот всегда здоровым будет (ноги в стороны, руки вверх)

Воспитатель: Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните об этом. Ведь здоровье – великая сила

Воспитатель: А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Летом и осенью).

Воспитатель: А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках (показать).

Пальчиковая гимнастика

В году четыре времени, (показать 4 пальца правой руки)

И все они дружны, (ладони обеих рук обхватывают друг друга)

Эти четыре времени (показать 4 пальца левой руки)  
Ребята знать должны! (указательный палец приставить ко лбу)  
Зимой год начинается,  
Все снегом покрывается, (присесть и одновременно развести руки в стороны)  
Весною продолжается,  
Листочки появляются, (руки согнуты в локтях, пальцы соединены; немного поднять руки вверх)  
Летом солнце греет,  
А листья зеленеют, (руки вытянуть вверх, слегка покачивать ладонями)  
Осенью листва желтеет, (руки опустить вниз)  
Ветер сорвет ее (качать из стороны в сторону)  
И по полям развеет.  
А после осени опять (ходьба на месте)  
Зима год будет продолжать.

Воспитатель:

Ешьте овощи и фрукты-  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех болезней.  
Нет вкусней их и полезней.  
Подружитесь с овощами,  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть.  
Значит, нужно это есть!

Воспитатель: Ребята! Посмотрите налево, а теперь направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте. Ой, а что же там стоит?

Дети: Сундук.

Воспитатель: Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство?

Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем.

Открываем сундук, наверху лежит надпись "Царица здоровья".

Воспитатель: Ребята! Вот куда спряталась царица, которую мы ищем! Ну что, откроем?

Д: Да!

В:Ну-ка, что там?! Ребята, так это СВЕКЛА ,как же мы сразу не догадались!  
Ведь правда, в свекле очень много витаминов. Свекла – царица всех овощей,

царица здоровья! Не забывайте об этом! Ешьте по чаще свеклу и не будете знать болезней! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой. Приготовились!

Взмах волшебной палочкой

Раз, два!

Три, четыре!

Воспитатель: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

На прощанье мой наказ:

Ешьте овощи и фрукты-

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней.

Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,

И с салатами и щами.

Витаминов в них не счесть.

Значит, нужно это есть!