**Конспект НОД в средней группе**

**«Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:** Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье;
2. приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой;
3. закреплять знания о пользе витаминов и их значение для жизни и здоровья человека.
4. Развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей.
5. Воспитывать желание быть здоровым, интерес к спортивным играм, уважительное отношение друг к другу.

**Оборудование:**плакаты, муляжи продуктов.

**Предварительная работа:**

1. Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.

2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»

3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.), «Вредные советы» (Б.Заходер).

4.Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.

5. Выполнение дыхательных упражнений

6. Подготовка атрибутов к занятию

**Ход занятия.**

**Воспитатель:***Я*предлагаю отправиться в путешествие. Хотите?

**Дети:**Да!

**Воспитатель:**За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовётся она! Как вы думаете, что значит быть здоровым?

**Дети:**Быть здоровым это значит быть сильным, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

**Воспитатель:**Отправляемся в путь, закройте глазки, покружитесь, в стране здоровья очутитесь. Смотрите перед нами преграда, страна здоровья на замке, чтобы пройти нужно отворить замок, но он не простой, а волшебный, чтобы он открылся нам нужно сделать волшебную пальчиковую гимнастику. Начнем? (Дети выполняют пальчиковую гимнастику).

Начинаем колдовать,

Двери в сказку открывать,

Хоть замочек очень крепкий,

Металлический и цепкий,

Мы его сперва покрутим,

А потом три раза дунем.

Покачаем - раз, два, три.

Дверь, замочек, отомкни.

Двери открываются,

Путешествие начинается.

**Воспитатель:**Ребята на чем можно отправится в путешествие? (Ответы детей.) А я предлагаю на воздушном шаре. Отправляемся! И вот перед нами первый город. Посмотрите внимательно, в какой город мы с вами попали? Как он может называться? Почему вы так думаете? Чем дети занимаются на плакате? Правильно, и первая наша остановка в городе «Спорт». Здесь все жители занимаются спортом, чтобы быть здоровыми. Послушайте, какой в этом городе девиз: «Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день...»

**Дети:** **Зарядку!**

**Воспитатель:**Ребята, а для чего делают зарядку?

**Дети:** Чтобы проснуться, быть здоровым.

**Воспитатель:**Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку?

**Дети:** да.

**Танец-зарядка «У жирафа пятна, пятна, пятнышки везде!»**

**Воспитатель:**Молодцы. Хороший город, он зарядил нас бодростью, и теперь мы сможем продолжать путешествие. Нас уже ждут в другом городе. Отправляемся!

Ребята, посмотрите вокруг какая чистота, вы, наверное, догадались в какой город мы попали? (Ответы детей.)

**Воспитатель:**Это город «Чистота».

(Раздается стук в таз) Что за шум, это кто к нам спешит? Угадали кто это? Это Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир.

**Мойдодыр:**Что за гости к нам пришли и микробов нанесли ведь, наверное, с утра не умываетесь никогда.

**Воспитатель:**Уважаемый Мойдодыр, наши детки аккуратные, все знают о гигиене.

**Мойдодыр:**А вот мы и проверим.

1. Почему говорят: Чистота - залог здоровья.
2. Когда нужно мыть руки?
3. Сколько раз нужно чистить зубы?
4. Почему плохо быть грязнулей?
5. Что нужно делать, чтобы быть чистым?

Ну молодцы, а моих помощников не видели? Помогите мне их отыскать - отгадайте загадки.

1. Гладко, душисто, моет чисто. (Мыло)

2.Костяная спинка,

Жестяная щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

3.Оказались на макушке

Два вихра и завитушки

Чтобы сделать нам причёску,

Надо что иметь? (Расческа).

4.Вафельное и полосатое, Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое? (Полотенце).

1. Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли –

Жить нельзя нам без ...(Вода)

1. Надо, надо умываться

По утрам и вечерам.

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане, -

И в ванне, и в бане!

**Воспитатель:**Мойдодыр, а мы с ребятами знаем игру «Банька», давай поиграем?

**Игра-массаж «Банька»**

*Ход игры:*Дети встают друг за другом по кругу. Дети по очереди выполняют поглаживающие движения по спине, проговаривая слова: «Терли-терли свинки друг другу спинки». Дети поворачиваются лицом друг к другу, выполняя движения по тексту: «Мыли ушки, пяточки. Отмывали щечки. Парились веником, Парились   березовым. Ух!».

**Мойдодыр:**Вижу, вы ребята смышленые, игры хорошие знаете. Хочу дать вам ответственное поручение. У меня есть картинки, на которых нарисованы   хорошие и плохие

привычки. Вам нужно к полезным привычкам прикрепить цветочек, а к плохим, вредным привычкам прикрепить колючку.

**Игра «Да - нет».**

**Воспитатель:**Спасибо тебе, Мойдодыр, что напомнил нам правила гигиены, но нам пора отправляться дальше, до свидания. Ой, ребята, незадача, наш воздушный шар начал спускаться. А давайте мы с вами превратимся в насосы и быстро исправим неприятность.

**Дыхательная гимнастика «Насосы».**

**Воспитатель:**Молодцы, ребята, теперь мы смело можем отправляться в путь. Отправляемся

Влетает в зал Карлсон.

**Воспитатель**: Ребята, кто это?

**Дети:**Карлсон

**Воспитатель:** Здравствуй Карлсон! В какой город мы попали?

**Карлсон:**Здравствуйте, ребята! Вы попали в город «Витамин». У меня для вас есть гостинцы. Я много чего приготовил - здесь и чипсы, и хот-доги и газировка моя любимая.

**Воспитатель:**Карлсон, а ты разве не знаешь, что в твоих гостинцах много вредной еды. Есть надо продукты богатые витаминами, чтобы быть здоровыми и не болеть

**Карлсон:**Вы хотите сказать, что газировку пить вредно? Желтая фанта - напиток для франта.

**Ребенок:**Будешь фанту пить, смотри

            Растворишься изнутри.

**Карлсон:**В мире лучшая награда - это плитка шоколада.

**Ребенок**: В мире лучшая награда - кисть большая винограда.

**Карлсон:**Стать здоровым мне помогут с острым кетчупом хот-доги.

**Ребенок:**Будешь часто есть хот-доги,

        Через год протянешь ноги..

**Карлсон:**Знайте дамы, господа,

             Сникерс - лучшая еда.

**Ребенок:**Будешь сникерсом питаться

     Можешь без зубов остаться.

**Карлсон:**Я собою очень горд-

          Я купил сегодня торт.

**Ребенок**: Фрукты, овощи полезней,

           Защищают от болезней

**Воспитатель:**Да, Вы - сладкоежка, так нечего и не поняли! Стыдно! Вы совсем отстали от новых научных открытий. Посмотрите сколько разнообразных вкусных, полезных продуктов нас окружает, а главное, сколько витаминов кругом.

**Карлсон:**Витаминов? А что такое витамины?

**Воспитатель:**Дети подойдите все ко мне. Я начну, а вы мне ребята поможете рассказать Карлсону про витамины.

У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины так: "А", "В" и "С". Все эти витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы с вами видим и*едим,*.больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними. Посмотрите, в красной одежде нас встречает Витамин "А" *(воспитатель показывает картинку).* Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен - Витамин "А". Его ещё зовут витамином роста.

**Воспитатель:**В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный Витамин? - *морковь, тыква, помидор, апельсин).*

А сейчас нас встречает следующий Витамин "В" в синей одежде *(воспитатель показывает картинку).*Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть в хорошем настроении, вам нужен - Витамин "В".

В каких же овощах и фруктах он встречается? *лимон, яблоки, груша, бананы).*

А вот ещё один полезный витамин "С". Он одет в зелёную одежду *(воспитатель показывает картинку).*Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать при болезни, вам нужен - Витамин "С". Его называют витамином здоровья. В каких же овощах и фруктах встречается этот удивительных витамин? *(арбуз, лук, ананас, смородина, огурец).*

Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы, быстрее выздоравливать, нужен ЧТО? *(Дети:"Витамины!").*

**Карлсон**: Спасибо, ребята, что помогли мне разобраться, где полезные, а где вредные для здоровья продукты. Я теперь буду, есть только полезные продукты, богатые витаминами. До свидания.

**Воспитатель:**Да, и наше путешествие по Стране Здоровья закончилось, пора возвращаться в д/сад. Закрыли глазки, покружились, в д/сад мы возвратились. Ну вот, мы и побывали в Стране Здоровья. Что же вы запомнили? Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

<https://infourok.ru/konspekt-nod-v-sredney-gruppe-puteshestvie-v-stranu-zdorovya-2425799.html>