Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города

Новосибирска «Детский сад №280 комбинированного вида»

**Конспект**

**непосредственной образовательной деятельности**

«**Путешествие в страну Здоровья**»

В старшей группе № 4.

(ОО Познавательное, физическое развитие)

Выполнила

Инюшова Анастасия Андреевна

1 кв. категория

г. Новосибирск

2019 г.

**Конспект НОД в старшей группе «Путешествие в страну Здоровья».**

**Возрастная группа**: старшая группа (5-6 лет)

**Оборудование:**карта Страны Здоровья; картинки, обозначающие станции; предметы гигиены (мыло, мочалка, полотенце, зубная паста, зубная щетка, расческа, туалетная бумага, ватные палочки); карточки с изображением продуктов питания, магнитная доска, демонстрационный материал, спортивный инвентарь (канат, сигнальные конусы, туннель, массажные мячи).

**Интеграция образовательных областей:**физическое развитие, познавательное развитие.

Виды детской деятельности: игровая, коммуникативная, продуктивная, познавательная, музыкальная.

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

***Образовательные задачи:***Закрепить знания детей о влиянии на **здоровье**: двигательной активности, закаливания, питания, гигиены, правильного отдыха.

***Развивающие*:** Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.

***Воспитательные*:** Воспитывать мотивацию осознанного отношения к своему **здоровью** и умение оберегать его.

Здоровьесберегающие технологии: дыхательные упражнения, динамическая пауза, релаксация**,** подвижные игры и упражнения.

Предварительная работа: Познавательная деятельность с **оздоровительной направленностью**, дыхательные и двигательные упражнения, игры словесные, дидактические, исследовательские действия.

Планируемые результаты: дети умеют поддержать беседу о закаливании организма, личной гигиене, вкусной и полезной пище; сопровождая эмоциональной речью, рассуждают, высказывают свою точку зрения; имеют представления о **здоровом образе жизни**, активно взаимодействуют с педагогами и сверстниками во время игр.

***Ход НОД.***

***Воспитатель:****Здравствуйте ребята.*

***Воспитатель:****Сейчас мы не просто поприветствовали друг друга, а пожелали здоровья. Слово «Здравствуйте» от слова здравие – здоровье.*

***Воспитатель:****- Что значит, «быть здоровым»?* ***Ответы детей.***

***Воспитатель****: Молодцы. Быть здоровым - это**когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).*

*- Ребята я приглашаю вас сегодня в необычное, увлекательное путешествие «В страну Здоровья»! На нашем пути в необычной стране мы будем решать сложные задачи, и преодолевать препятствия. А дорогу по стране «Здоровья», нам будет указывать Карта!*

*Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех. А добраться туда я предлагаю на поезде.*

***Воспитатель:****Занимаем места в поезде. Чтобы поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова:"****Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"*** *(Под музыку дети «паровозиком» двигаются по кругу.)*

***1 станция «Спортивная»***

**Воспитатель:***На станции «Спортивная» живут спортсмены. Они занимаются спортом. Хотите узнать какой спорт они предпочитают?* ***Ответы детей.***

*- Тогда отгадайте загадки, которые они для нас приготовили.*

**(Загадки и картинки –ответы «Виды спорта»)**

**Воспитатель:** *Ребята посмотрите – спортивный инвентарь* (картинки). *Здесь все перемешалось! Давайте с вами все расставим на свои места.*

**Дидактическая игра «Спортивный инвентарь»**

***Воспитатель:*** *Все спортсмены обязательно делают разминку. Давайте, покажем им нашу разминку.***Физ. минутка.**

*Встанем смирно без движенья, начинаем упражненья:*

*Руки вверх подняли – раз! Выше носа, выше глаз.*

*Упражнение второе – положенье рук иное.*

*Будем делать повороты, выполнять с большой охотой.*

*А третье у нас упражненье – руки к плечам круговые движенья.*

*Вперед – вперед, назад – назад, очень полезно для наших ребят.*

*Чтобы сила богатырская была руки мы сгибаем без труда.*

*А теперь наклоны для спины, тоже сделать мы должны.*

*На ноги свои обрати ты вниманье – сделаем несколько мы приседаний!*

*Теперь попрыгать вместе нужно, пружиня вверх – скачите дружно!*

***Воспитатель:*** *Спортсмены благодарны вам за помощь и дарят вам на прощание такое напутствие:*

*"Чтобы вы никогда и ничем не болели,*

*Чтобы щеки здоровым румянцем горели,*

*Чтобы было здоровье в отличном порядке,*

*Всем нужно с утра заниматься (зарядкой)!"*

***Воспитатель:*** *Но нам пора отправляться дальше. Занимайте места в поезде. Вспоминаем наш девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»* ***(Звучит музыка, дети делают круг по залу с препятствием – переход по канату.)***

**2 станция «Чистюлькино».**

***Воспитатель:****Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители "Чистюлькино"?* ***Ответы детей.***

***Воспитатель:****А зачем нужно соблюдать чистоту?* ***Ответы детей.***

***-*** *А чем опасна грязь?* ***Ответы детей.***

***-*** *Правильно в ней живут микробы. Кто такие «микробы»?* ***Ответы детей.***

***Воспитатель:*** *Все мы с вами видели на руках грязь!*

*А в грязи живут микробы, незаметные для глаз.*

*Если, руки не помыв, пообедать сели вы,*

*Все микробы эти вот к вам отправятся в живот!*

*- Как можно победить грязь, а значит, и микробы?* ***Ответы детей.***

***Воспитатель:*** *От простой воды и мыла*

*У микробов тает сила!*

**Игра «Перенеси микробы»** (прыжки с продвижением вперед с зажатым между коленями массажным мячиком)

*Мяч крепко между ног зажми, до корзины донеси.*

*В корзину попади – и назад беги!*

***Воспитатель:****- Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. Назовите их.* ***Ответы детей.***

***Воспитатель:*** *Перед вами - коробка. В ней вещи, которыми вы все пользуетесь. Ваша задача – выбрать и положить в другую коробку предметы гигиены, личные. (Дети выполняют задание).*

***Воспитатель:****Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?* ***Ответы детей.***

***Воспитатель:****- Молодцы, ребята! Жители города «Чистюлькино» дарят вам на прощание такое напутствие:*

*Наш совет совсем несложный:*

*Будьте с грязью осторожней!*

***Воспитатель:****Ну, а нам пора отправляться дальше. Садимся в поезд. Вспоминаем наш девиз. "Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"* ***(Звучит музыка, дети делают круг по залу с препятствием –туннель.)***

**3 станция «Вкусняшкино».**

***Воспитатель:****- М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?* ***Дети фантазируют.***

***Воспитатель:****Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. И многое знают о витаминах.*

*- Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?  Какие названия витаминов вы знаете?* ***Ответы детей.***

*- Для чего необходим витамин А? (Это витамин роста и зрения).*

*- В? (Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными).*

*- С? (Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.)*

*- D? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими).*

***Воспитатель:****А давайте проверим знаете ли вы в каких продуктах содержаться эти витамины.*

*На столе 4 домика разного цвета с названиями А, В, С, D; картинки: морковь, капуста, яйцо, помидор, мясо, картофель, хлеб, чеснок, лук, лимон, апельсин, смородина, рыба, творог. (Дети расселяют продукты в домики.)*

***Воспитатель:****Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселили?****Ответы детей.***

*- Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.*

*Торты, пряники, конфеты*

*Детским так вредят зубам!*

*Ешьте овощи и фрукты,*

*Чтоб не бегать к докторам!*

*- Жителям "Вкусняшкино» очень понравилось, и они на память нам дарят такое напутствие:*

*Прежде, чем за стол вам сесть,*

*Вы подумайте, что съесть!*

***Воспитатель:****- А мы садимся в поезд, вспоминаем наш девиз:*

*Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!* ***(Звучит музыка, дети делают круг по залу с препятствием- змейка между сигнальными конусами.)***

**4 станция «Закаляй-ка»**

***Воспитатель:****Вспомните высказывание «Солнце, воздух и вода… наши лучшие друзья».**Как вы думаете, зачем закаливать организм?*

*- А вы знаете как можно закаливать свой организм?* ***Ответы детей.***

*- Я покажу вам несколько закаливающих дыхательных упражнений. Они укрепляют защитные силы организма и являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.*

*Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет.  
 Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.*

*• «Самолеты» - со звуком «В» - от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.*

*• «Комарики» - со звуком «З» - когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.*

*• «Жуки» - со звуком «Ж» - при кашле. И.п.: дети стоят, скрестив руки на груди. Разводят руки в стороны, поднимают голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох со звуком «Ж».*

*• «Львята» - со звуком «Р» - когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поссориться.*

*• «Водичка» - со звуком «С» - когда устали и хочется отдохнуть.*

*- Очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать. А теперь пора нам в путь. Нас ждет последняя станция. Наш девиз: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!* ***(Звучит музыка, дети делают круг по залу.)***

**5 станция «Отдыхай-ка".**

***Воспитатель:****- Почему этот город так называется?* ***Ответы детей.***

***-*** *Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере?* ***Ответы детей:***

***-*** *Долго смотреть мультики по телевизору?* ***Ответы детей.***

***-*** *Валяться с раскрасками на диване?* ***Ответы детей.***

***-*** *А как можно отдыхать?* ***Ответы детей.***

***Воспитатель:****А мы с вами отдохнем на полянке. Давайте сядем или даже ляжем в кругу. Закройте глаза и слушайте мой голос.****Звучит музыка*** *Вокруг тихо, спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички тихонько щебечут. Они вам совсем не мешают. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Вам хорошо, спокойно. Посидите так немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы отдохнули. Откройте глаза, потянитесь как следует, улыбнитесь друг другу.*

***Воспитатель:*** *Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в детском саду, наше путешествие в Страну Здоровья закончилось.*

*- Вам понравилось путешествие? Давайте подойдем еще раз к карте, вспомним, какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым.*

*"Каждый должен твердо знать:*

*Здоровье надо сохранять!*

*Нужно спортом заниматься,*

*Нужно правильно (питаться,*

*Руки мыть перед едой,*

*И вообще дружить с (водой!*

*Глубже дышать, кислород поглощать!*

*Больше гулять, с друзьями (играть!*

*И тогда все люди в мире*

*Долго-долго будут жить!*

*И запомните: здоровье*

*В магазине не купить!*

**Сюрпризный момент** – Воздушные шарики в подарок детям.