**Путешествие в волшебную страну здоровья**

Конспект НОД для подготовительной группы по образовательной области «Познавательное развитие»

*Бадикова Людмила Михайловна,*

*Воспитатель подготовительной группы*

 *МДОУ «Центр развития ребенка-*

*детский сад № 98 «Алые паруса»*

*г.Саратов*

**Цель:** Углубить представления детей о важности здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Развивать наблюдательность, память логическое и образное мышление, находчивость;

2. Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью;

3. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены;

4. Познакомить детей с органами чувств человека, рассказать об их роли при восприятии человеком окружающего мира;

5. Формировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины;

6. Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

**Оборудование и материалы:** Цветок «Здоровья» с разноцветными лепестками; имитированная поляна; дерево, с подвешенными на нем предметами личной гигиены; мешочек с загадками; плакат с изображением органов чувств; разрезанные картинки режима дня; картинки с вредными и полезными продуктами листы формата А3; музыкальные фонограммы.

**Предварительная работа:** чтение произведенияВ. Катаева «Цветик – семицветик»; заучивание стихов, физкультурных разминок.

**Ход занятия**

**Организационный момент:** звучит музыка, дети заходят в зал и становятся полукругом. Стулья стоят по двум сторонам зала.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня у нас много гостей, давайте поздороваемся! (дети приветствуют гостей)

**Воспитатель:** А знаете, ребята, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте, то есть пожелали всем здоровья. Русская народная поговорка гласит: *«Здороваться не будешь – здоровья не получишь»*. Давайте возьмём друг друга за руки, улыбнёмся друг другу и подарим хорошее настроение. Ну вот, у нас хорошее радостное настроение. Мы все бодрые и весёлые.

(Дети садятся. Воспитатель обращает внимание детей на то, что в группе вырос необыкновенный цветок всего лишь с одним лепестком. Дети к нему подходят.)

**Воспитатель:** Дети, из какой сказки этот цветок? (ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно, из сказки В. Катаева «Цветик – семицветик». Девочка Женя потратила все шесть лепестков на исполнение желаний, которые не принесли ей радости. И вот когда остался один лепесток, Женя увидела грустного мальчика Витю. Мальчик очень понравился ей, она сказала, что с удовольствием поиграла бы с ним. Но Витя не мог бегать, у него болели ноги. Эта болезнь была у мальчика на всю жизнь. Женя сказала, что это пустяки, и она сможет помочь своему новому приятелю. Она достала цветок и оторвала последний лепесток голубого цвета. Произнесла заклинание и пожелала, чтобы Витя выздоровел. И в тот же миг мальчик поднялся со скамейки и стал бегать и прыгать. Он так долго болел и очень хотел стать здоровым и никогда не болеть.

**Беседа с детьми о здоровье**.

**Воспитатель:** Ребята, скажите, как вы думаете, что у человека самое главное, важное , ценное в жизни? (ответы детей)

Правильно, самое ценное у человека - его здоровье. Ребята, волшебница подарила мне цветок, он не простой, называется «Цветок здоровья». Этот цветок поможет вам понять, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Но на нем только один лепесток желтый лепесток. Чтобы найти остальные лепестки нам с вами надо отправиться в волшебную страну «Здоровья». А попасть в страну здоровья нам поможет дорожка.

**Динамическая разминка «По ровненькой дорожке»**

По ровненькой дорожке, *(дети идут шагом)*

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки.

Раз-два, раз-два, По камешкам, по камешкам.

В ямку – бух! (присаживаются на корточки)

Вылезли из ямы и оказались на поляне.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, перед нами дерево, да необычное. Что на нем растет?! (дети отвечают). Правильно. Это предметы личной гигиены. Посмотрите, под деревом мешочек, а в мешочке записка «Отгадайте загадки, найдите на дереве отгадки и получите зеленый лепесток». Воспитатель загадывает загадки, дети отвечают и ищут отгадки среди предметов личной гигиены на дереве.

1.Чтоб *«грязнулею»* не быть, следует со мной дружить

пенное, душистое, ручки будут – чистыми.

Если в глазки попаду, то немножко пощиплю….

но как только пену смыло, перестало щипать…. *(мыло)*

2. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков

и под каждым из зубков лягут волосы рядком… *(расчёска)*

3. Волосистою головкой в рот она влезает ловко,

и считает зубы нам по утрам и вечерам. *(зубная щётка)*

4. Мягкое, пушистое, беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой. Буду чистый и сухой. *(полотенце)*.

5. Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос *(носовой платок)*.

(Дети отвечают)

**Воспитатель**: Дети, молодцы! Правильно отгадали загадки.

Ребята, посмотрите, за деревом лежит второй зеленый лепесток от нашего цветка здоровья. (Воспитатель  предлагает одному из детей взять голубой лепесток, перевернуть его и всем показать. На обратной стороне лепестка нарисованы органы чувств - нос, ухо, глаза, язык)

**Воспитатель:** Ребята, всем известно, что носы нужны не только для красы, а для чего еще? (дети отвечают).

 **Воспитатель:** Правильно, чтобы дышать, различать запахи. Нос-орган обоняния (повторяем вместе). А носы нужно беречь? А как, знаете? (Ответы детей. (не совать в него посторонние предметы, не лазить грязными пальцами, не нюхать резкие запахи)

 **Воспитатель:** Ребята, посмотрите, на втором пеньке лежит картинка. Давайте посмотрим что там. Ребенок берет картинку на обратной стороне которой изображено ухо.

**Воспитатель:**  А ухо это какой орган? (дети отвечают). Правильно, орган слуха. Проверим? Закройте плотно ладошками уши (говорю шепотом 2-3 слова). Что я сказала? Как, вы ничего не слышали? Почему? (ответы детей)

**Воспитатель:** Совершенно верно, если не беречь свои уши, то они могут заболеть.  Как вы думаете, ребята, а уши надо беречь? А как? (ответы детей). Правильно,  мыть, не лазить в них острыми предметами, не слушать громкую музыку. А еще полезно для наших ушей делать зарядку!

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули (несильно потянуть вверх)

Пощипали (несильные нажимы пальцами)

Вниз до мочек добежали (постепенное продвижение вниз)

Мочки надо пощипать (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём.

**Воспитатель:** Скажите, для чего человеку нужны глаза? (Дети отвечают.)

**Воспитатель:** Если глаза нам помогают все видеть, это — **орган зрения**.

Ребята, что надо делать, чтобы глаза были здоровыми? (Дети отвечают)

**Воспитатель:** Правильно, ребята. Необходимо беречь глаза, охранять их от пыли и грязи; не смотреть книги и телевизор лежа, кушать продукты содержащие витамины, полезные для глаз.И еще делать гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз.**

Любопытная Варвара

Смотрит влево

Смотрит вправо

Смотрит вверх, смотрит вниз

Чуть присела на карниз *(на кончик носа)*

А с него свалилась вниз (*Закрыть глаза ладонями*)

**Воспитатель:** Скажите, для чего человеку нужен язык? (Дети отвечают)

**Воспитатель:** Правильно, произносить звуки, язык помогает жевать и передвигать пищу, узнать вкус пищи.

**Воспитатель:** Язык нам помогает определять продукты на вкус – и он называется **органом вкуса**.

-А чтобы наш язычок лучше произносил звуки, нам надо делать **гимнастику для языка**.

**«Почистим зубы»** — улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая сначала движения языком из стороны в сторону, затем верхние зубки чистим.

**«Вкусное варенье»** - Улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу.

**«Расческа»** - Рот приоткрыть. Верхними зубами водить по нижней губе (5-6 раз), потом нижними зубами по верхней губе, как бы причесывая (5-6 раз).

**Воспитатель:** Ребята, какие вы молодцы! Получите еще один лепесток оранжевого цвета. Вопрос на лепестке: Как называются одним словом ограны - нос, ухо, глаза, язык? (Дети отвечают)

**Воспитатель:** Правильно, **органы чувств**. Ребята, осталось найти еще три лепестка от нашего «Цветка-здоровья».

Под музыку на поляну выбегает гном «Здоровячок».

**Гном:** Здравствуйте ребята, вы меня узнали? Я гном «Здоровячок», слышал, что вы ищите лепестки от «Цветка - здоровья». Это я вам задавал такие задания. Вы такие молодцы! Ребята, а что еще нужно делать, чтоб быть сильными и здоровыми? (Дети отвечают).

**Воспитатель:** Правильно, заниматься спортом, закаливаться, делать зарядку.

**Гном:** Молодцы, тогда давайте все вместе сделаем зарядку.

**Физминутка**

Мы ногами топ-топ

Мы руками хлоп-хлоп

Мы глазами миг-миг

Мы плечами чик-чик

Раз-сюда, два-туда,

Повернись вокруг себя.

Раз - присели, два – привстали,

Руки к верху все подняли.

Сели-встали, сели – встали,

Ванькой – встанькой словно стали. (Дети повторяют движения)

**Гном:** Молодцы ребята, видно что вы каждый день делаете зарядку. Держите пятый фиолетовый лепесток.

**Гном:** Ребята, я постоянно путаюсь в режиме дня, научите меня, пожалуйста, правильно соблюдать режим дня.

**Воспитатель:** Ребята, поможем гномику? (Дети отвечают)

Детям предоставляются разрезные карточки режима дня, и нужно разложить в правильном порядке!

**Гном:**  Ой, спасибо ребята, теперь я точно ничего не перепутаю и! Держите, красный лепесток.

**Воспитатель:** Ребята, нам осталось найти последний лепесток, Здоровячок подскажи, где его найти?!

**Гном:** Идите по этой дорожке и найдете.

Ребята пойдемте, строго по следам и в конце дорожки лежит синий лепесток.

Желающий ребенок открывает лепесток, на обратной стороне которого изображены продукты питания.

**Воспитатель:** Что нарисовано на этом лепестке? (Дети отвечают)

**Воспитатель:** Правильно, продукты питания. А как вы думаете, зачем человеку они нужны? (Дети отвечают)

**Воспитатель:** Может ли человек прожить без еды, питья? Почему?
(Дети отвечают)

**Воспитатель**: Как вы считаете, вся ли еда полезна для организма?  (Ответы детей)

**Воспитатель:**  В некоторых продуктах содержаться полезные вещества – витамины, а в некоторых – вредные, вещества, которые вредят нашему организму.

Какой человек будет здоровым: тот, который ест продукты, содержащие витамины, или тот, который ест вредную еду? (Ответы детей)

**Воспитатель:** Правильно, тот, который ест продукты, содержащие витамины. Для того, чтобы лучше запомнить, какие продукты питания полезны для здоровья человека, а какие вредны, я предлагаю вам сделать газеты. Для этого вам нужно разделиться на команды. Одна команда будет делать газету с названием «Полезные продукты», а другая – газету с названием «Вредные продукты».

 **Воспитатель:** Перед работой, давайте согреем наши пальчики**.**

**Пальчиковая гимнастика**

На пеньке живет семья, *(одна рука сжата в кулачок, прикрыта ладошкой другой руки)*

Мама, папа, братья, Я. *(ладошку снимают, пальчики поочередно разжимают)*

Дом у нас один, а крыша *(две руки вместе ладонями вверх)*

Есть у каждого своя. *(крыша из ладошек)*

**Воспитатель:** Молодцы!

  Воспитатель помогает детям разделиться на команды, приглашает пройти к столам, на которых разложены листы формата А3, картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания. Каждый член команды выбирает нужные картинки, команда обсуждает правильность выбора. Звучит музыка, дети раскладывают картинки с изображением продуктов питания.

**Воспитатель:** Ребята , мы нашли с вами все лепестки от нашего «Цветка- здоровья. Нам пора из волшебной страны «Здоровья» возвращаться в детский сад.

 Вот ребята мы вернулись в детский сад. «Цветок-здоровья» оставим у себя в группе, он будет нам напоминать каждый день, что необходимо делать, чтобы быть здоровыми.

**Воспитатель:** Ребята, где побывали с вами сегодня, с кем повстречались?

Что необходимо делать, чтоб быть здоровыми? (Дети отвечают). Я вам желаю всегда быть здоровыми!

Список использованных источников:

1. <https://kingad.ru/uzi-golovy-i-shei/zanyatie-zdorovesberegayushchim-tehnologiyam-podgotovitelnoi/>
2. <https://schoolfiles.net/1804491>
3. <https://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-zanjatija-v-pod-grupe-s-ispolzovaniem-zdorovesberegayuschih-tehnologii-puteshestvie-v-volshebnuyu-stranu-zdorovja.html>