*[НОД валеологической направленности с использованием здоровьесберегающих технологий для детей младшего дошкольного возраста.](http://www.maaam.ru/detskijsad/nod-valeologicheskoi-napravlenosti-s-ispolzovaniem-zdorovesberegayuschih-tehnologii-dlja-detei-mladshego-doshkolnogo-vozrasta.html)*

***Тема: Путешествие в страну «Неболейку»***

***Программное содержание:***

*Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления: точечный массаж, закаливание, фиточай. Закрепить знания витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой . Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.*

***Оборудование:***

*Лист бумаги с изображением продуктов питания, зеленый и красный маркеры, фрукты (целые и нарезанные), деревянные палочки(коктельные)*

***Ход занятия:***

*- Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка» Кто из вас хочет быть здоровым? А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (ответы детей) Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.*

*- А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: « Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как можно укрепить своё здоровье? Как вы думаете? (ответы детей). Закаляться, делать зарядку, купаться в море, гулять на свежем воздухе, делать точечный массаж.*

*- А что мы с вами делаем в детском саду, чтобы быть здоровыми и не болеть (ответы детей). Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе. Повара на кухне готовят нам вкусную, здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником ,когда мы выходим из группы , Раиса Николаевна открывает окна ,проветривает помещение ,чтобы воздух был чистым. А еще мы носили чесночные бусы и делали точечный массаж.*

***Точечный массаж***

*Дети находят пальцами точки: бугорки у переносицы, в верхней части крыльев носа, ямка в районе грудины ,впадина между большим и указательным пальцем. Нажимают пальцами на эти точки. Затем прищипыванием массируют края ушной раковины снизу вверх и обратно.
- Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться.*

 *А что это значит? Какие продукты питания полезны ,а какие нет? Выяснить это нам поможет игра.*

***Д/и «Полезно или нет»***

*На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т.п.) Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.
- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А,В,С,Д,Е.*

*-А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей).Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.
-Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А . А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (Ответы детей). Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.
Помни истину простую -
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или пьет морковный сок.*

*Чтобы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.*

***Гимнастика для глаз.***

*Поведи глазами влево незаметно, невзначай.
Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?
А теперь глазами вправо ты внимательно смотри .
Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.
А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.
А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.*

*-Продолжим знакомство с витаминами. Для того ,чтобы ваш организм был как крепость ,не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями, очень нужен витамин С. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каким продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей)*

*Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.
От простуды и ангины,
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.*

*-Хочу познакомить вас еще в одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей).Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.*

***Физкультминутка*** *Рано утром на зарядку
Друг за другом мы идет
И все дружно по порядку
Упражнения начнем.
Раз – подняться, подтянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать
Шесть – на место тихо сесть.*

*-Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показ яблока, мандарина, киви, банана).Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки (показ) мы нанизаем вот эти нарезанные кусочками фрукты (показ).Но прежде чем поступить к изготовлению шашлычка и к еде ,что необходимо? (Ответы детей). Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда в нам в организм. (Дети и воспитатель идут мыть руки).*

***Приготовление фруктового шашлычка.****В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающие затруднения, задает вопросы.*

 *Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.*