**КОНСПЕКТ НОД**

**ПОЗНАНИЕ**

**(формирование целостной картины мира)**

**ТЕМА: "ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ"**

****

 **Подготовила Масленникова И.А.**

**Задачи: *-***  *воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни;*

*показать важность и пользу занятий спортом для здоровья;*

*закрепить КГН, знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины;*

*продолжать учить заботиться о своем здоровье, побуждать к выполнению физических упражнений, самомассажа, взаимомассажа;*

*закрепить знания о различных видах спорта,*

*формировать потребность в движении, стойкую привычку к спорту, занятиям физической культурой.*

**Оборудование :** *план путешествия (паровозик, станции, номера заданий);*

*иллюстрации, отражающие различные виды спорта, указка, корзина «Здоровое питание», продукты: морковь, овсянку, хлеб, рыбий жир, апельсин, лимон, рыбу, кефир, яблоко, огурец, лук, молоко, сок, йогурт, жевательная резинка, пепси, фанта, чипсы, игрушки для упр. «Покачай игрушку», картинки скейтборд, роликовые коньки, лыжи, велосипед, картинки: виды спорта (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, плавание, волейбол, конькобежный вид спорта, лыжные гонки, фигурное катание, большой теннис), массажные мячи, лупы, кусочки черной ткани,музыкальное сопровождение: музыка движение поезда, Е.Крылатов «Лесной олень», звукозапись песни «Улыбка» слова М.Пляцковского, музыка В.Шаинского, из мультфильма "Крошка Енот", подарки смайлики.*

**Предварительная работа**: *выставка книг и пособий “Спорт-залог здоровья”, беседа с детьми о видах спорта, разучивание стихов, пословиц, поговорок о здоровом образе жизни, чтение познавательной и художественной литературы по теме.*

**Ход НОД:**

-“Здравствуйте, мои друзья!

Очень рада здесь вас встретить,

Но прошу всех мне ответить,

Любите ли Вы болеть или

Любите быть здоровыми?

-Что такое здоровье? Как вы думаете?

*Ответы детей:*

*Здоровье - это сила, ум и красота.*

*Здоровье - это самое большое богатство.*

*Здоровье - это то, что нужно беречь.*

*Здоровье нужно всем и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье - это счастье!*

*Здоровье - это когда ты весел и все у тебя получается.*

- Как нужно заботиться о своем здоровье?

*Ответы детей:*

*Делать зарядку, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, есть много овощей, фруктов, умываться с мылом и купаться в море, речке, бассейне.*

-Правильно, ребята, здоровье нужно всем и детям, и взрослым, и даже животным. Здоровье - это счастье! И как вы уже догадались, мы будем сегодня с вами говорить о здоровье! Я вам предлагаю отправиться в

в страну Здоровья!

В стране чудесной то ребята,

Зовут себя все -докторята.

Массаж, зарядку по утрам

Все делают, не ленятся.

С такими детками болезнь

Всегда боится встретиться”.

 -В путешествие мы отправимся на веселом паровозике, усаживайтесь поудобнее*(стулья расположены паровозиком),* итак, в путь.

 Звучит музыка движение поезда.

 -Ой, ребята, незаметно мы уже подъехали к **первой станции**, которая называется **“Умывайкино”№1.**

 -Как вы думаете, дорогие дети: “Зачем нужно умываться?”

*Ответы:*

*Чтобы быть чистыми,*

*Чтобы хорошо выглядеть,*

*Чтобы кожа была здоровой*

*Чтобы смыть микробов!*

 -А сейчас поиграем в игру: “Кто знает - тот отвечает!”

1. Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце).
2. Назови предметы, которые тебе потребуются для того, чтобы принять душ? (шампунь, мыло, гель для душа, мочалка).
3. Как часто нужно умываться? (каждый день).
4. Как часто нужно чистить зубы (утром и вечером).
5. Как часто нужно подстригать ногти (не реже 1 раза в 10 дней).
6. Как часто нужно мыть уши? (каждый день).

 -Вы правильно ответили на все вопросы

**Вторая станция**, к которой мы подъехали непростая.

Она называется **“Витаминная”№2.**

 -Дети, а что же такое витамины и для чего они нам нужны?

Правильно, ребята, витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют здоровому росту нашего тела. Если в пище не достаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится, вялым, слабым, грустным. Поэтому для укрепления здоровья надо есть продукты, богатые полезными витаминами.

*Дети рассказывают стихи “Витамины”*

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принима

 Витамины А,В,С .

Помни истину простую –

Лучше видит тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет. (Витамин А нужен для зрения)

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам (Витамин В помогает работе сердца)

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить,

Он спасет от всех болезней,

Без болезней лучше жить. (Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими)

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

 Хоть и очень кислый он. (Витамин С укрепляет весь организм)

*В корзину «Здоровое питание»все полезное складываем морковь, овсянку, хлеб, рыбий жир, апельсин, лимон*

 -А как вы думаете, все ли продукты полезны?

**Дидактическая игра :** «Хлопай - топай!»

Рыба, кефир, жевательная резинка, яблоко, пепси, лук, огурец, чипсы, молоко, фанта, сок, йогурт.

*Продолжаем складывать в корзину «Здоровое питание» полезные продукты: рыбу, кефир, яблоко, огурец, лук, молоко, сок, йогурт.*

 -Ребята, посмотрите, как у нас наполнилась корзина полезной едой!

 -Отлично вы справились с заданием и мы может вместе отправиться дальше - в страну Здоровья! Наш паровозик пришел на станцию, которая называется **“Оздоровительная”№4.**

Сегодня мы с вами много говорили о здоровье. У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый. Для того, чтобы всегда быть здоровым, нужно беречь себя, правильно питаться, заниматься спортом. Каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» *(дети повторяют хором)*

 Давайте сделаем упражнения, чтобы укрепить наши мышцы, чтобы мы стали сильными.

1.Упр.1. «Веселая зарядка»

Мы сегодня рано встали

 И зарядку делать стали,

Руки вверх, руки вниз,

 Влево-вправо повернись,

Руки в сторону, в кулачок,

Развернули на бочок.

Девочки и мальчики

Прыгают как мячики,

 Ножками топают,

Ручками хлопают.

2.Упр. «Покачай игрушку»

Дети лежат на спине. На вдохе мышцы живота(на нем находится игрушка) поднимаются, на выдохе - опускается. *.(Муз.соп. – Е.Крылатов «Лесной олень»)*

3.Упр. «Взаимомассаж» (Дети встают в круг, лицом к спине товарища и массажным мячом массажируют спинку своего друга!

 -Молодцы, ребята, мы отдохнули и заодно укрепили свой организм! Нам пора, занимайте свои места и мы отправляемся на следующую станцию. А вот и она под интересным названием **«Познавательная» №4.**

**-**Ребята, хорошо, что у нас есть одежда? А что хорошего?(она защищает нас от холода, делает нас красивыми…).

 -А что плохого у нашей одежды? (мокнет под дождем, мнется, рвется…)

 - А если бы мы с вами были бы изобретателями, какую бы одежду мы бы изобрели? *(элементы ТРИЗ)*

 \_-Да, хорошо бы иметь такую одежду, которая не мокла бы под дождем, не мялась?

 -Ребята, но у каждого человека, взрослого и ребенка, есть такая необыкновенная одежда, вы еще не догадались, что это? Вот послушайте стихотворение:

-Для чего я вам нужна?-

Очень странные слова.

Разве вы бы без меня

Были так красивы?

Чистота и белизна

Придает вам силы.

Воду я не пропускаю

И дышать вам помогаю,

От жары вас защищаю,

От микробов тоже.

Клетки кожные рощуя,

Становлюсь моложе!

\_Что же это? *(Кожа)*

**Опытно-исследовательская деятельность**

Воспитатель предлагает рассмотреть с помощью лупы внешнюю поверхность кожи рук. Обмениваются впечатлением об увиденном.

 -Внешний слой нашей кожи состоит из умерших клеток. Возьмите кусочек черной ткани и плотно проведите ею по поверхности рук. Что вы видете? Правильно, это крошечные чешуйки – умершие клетки кожи. Давайте рассмотрим их под лупой.

 -Теперь вы угадаете, почему наша кожа иногда шелушится? Правильно, она постоянно обновляется и поэтому выглядит, как новенькая. Если гадюка (змея) меняет кожу раз в году, то мы меняем верхний слой кожи почти каждые три недели.

 -Давайте посмотрим на кожу друг друга, какая она потрогайте ее? *(гладкая мили шероховатая, растягивается ли она, есть ли жир на коже или нет)*

-А сейчас я вам открою, еще один секрет нашей кожи. Она умеет чувствовать и различать ласковые, нежные, холодные горячие, болевые прикосновения. Вот сейчас вы закроете глаза, а я прикоснусь к вашей кожице, и затем каждый расскажет, что он почувствовал.

 -Ребята. А как вы думаете умеют ли ваши пальцы рук видеть?

Проводится **игра «Чудесный мешочек»** *(дети опускают две руки в мешочек, исследуют руками находящийся там предмет, если узнали, что это громко называют и вытаскивают его)*

 -Ребята, наши кончики пальцев очень чувствительные, с помощью них мы можем исследовать предмет и не видя назвать его.

 -После сна мы с вами рассмотрим подушечки пальцев и сделаем отпечатки пальцев.

 -Ребята, нам нужно отправляться дальше. И следующая **станция называется “Загадочная”№5.** Я загадаю вам загадки, а вы попробуйте отгадать, о каких спортивным предметах идет речь:

* “Я на коня верхом сажусь и по дороге быстро мчусь! И пусть мой конь овса не ест, и нет стремян, педали есть! Я на коне верхом сижу и как поводья руль держу”. (Велосипед)
* “До чего дошел прогресс - у меня есть Мерседес! Только жаль, что мы на нем не поместимся вдвоем. Две ноги на доски ставлю - сам собою ловко правлю”. (Скейтборд)
* “Мне купила мама “боты” и прибавилось заботы: не пройтись в них по дороге - на колесах едут ноги”. (Роликовые коньки)
* “У меня есть снегоход - он с горы меня несет. Только это не машина и не требует бензина. Палки я в руках держу и рулю, и торможу”. (Лыжи)

 -Молодцы, все загадки отгадали. А теперь вспомните и назовите виды спорта (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, плавание, волейбол, конькобежный вид спорта, лыжные гонки, фигурное катание, большой теннис).

С этим заданием вы справились мы снова можем отправиться в путь-дорогу.

И наш паровозик снова продолжает свой путь к станции под №7. А чтобы в пути не скучать, предлагаю поиграть в игру**: “Это правда или нет?”.**

Будьте внимательны.

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться

Надо дети закаляться. (Правда!)

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать. (Нет!)

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить. (Верно!)

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо петь. (Нет!)

И от гриппа, от ангины

Нас спасают витамины. (Верно!)

Будешь кушать лук, чеснок

Тебя простуда не найдет. (Верно!)

Хочешь самым крепким стать?

Сосульки начинай лизать. Верно? (Нет!)

 -А пока мы с вами играли, наши паровозики подошли к последней станции, которая называется **«Страна здоровья»№6.**

-Вот послушайте, что желают вам жители страны здоровья:

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться-

Каждый день перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь,

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья.

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить !

 -Мы думаем, что теперь вы будете частыми гостями этой страны и навсегда подружитесь с ее жителями - Физкультурой и Спортом, Витаминками и Зарядкой, Чистотой и Неболейкой.

**Итог**

 \_-Ребята мы так много сегодня вспомнили о здоровье. Скажите, пожалуйста, что вам больше всего понравилось, запомнилось?

 Ребята, я вам открою, еще один секрет, улыбка – это залог хорошего настроения. И когда мы улыбаемся, мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек может принести нам здоровтье? *(Нет)* Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам здоровья! Я вам дарю хорошее настроение(смайлики).

*Звучит песня «Улыбка» слова М.Пляцковского, музыка В.Шаинского,
из мультфильма "Крошка Енот"*