Конспект НОД для средней группы

Путешествие в страну здоровья

**Виды детской деятельности:** игровая, коммуникативная, познвательно-исследовательская, двигательная.

**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Цель:** формировать представление о здоровье, как одной из основных ценностей;

**Задачи:**

- развивать мыслительную активность, и познавательный интерес;

- совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;

- объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода;

- побуждать детей отвечать на вопросы.

**Планируемые результаты**: умение рассуждать, высказывать свою точку зрения. Проявление положительных эмоций, активность детей, доброжелательность взаимодействия с педагогом и сверстниками.

**Материалы**: цветочная поляна (цветы с отрывными лепестками), декоративное дерево с зубными щетками, пастой, мылом, расческами; иллюстрации, ноутбук, телевизор.

**Содержание организованной деятельности детей**

**Воспитатель**: Здравствуйте ребята! Сегодня такой хороший, морозный день и у всех прекрасное настроение.

Мы сейчас с вами пожелали друг другу здоровья. Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

А что значит, быть здоровым? (ответы детей)

**Воспитатель**. Ребята, я вчера вечером встретила своего соседа, мальчика Колю. Ему было грустно. Я спросила его, почему он грустный? И Коля рассказал, что болеет и не может ходить в детский сад. Ребята, скажите, а когда человек болеет он, что еще не может делать?

*Ответы детей*. Играть, гулять, ходить в гости.

**Воспитатель**. Коля попросил узнать у вас, что надо делать, чтобы быть здоровым? Есть такая поговорка «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

**Воспитатель**: Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в интересное путешествие и узнать, что нужно для того, чтобы быть здоровыми. Закройте глаза, мы с вами переносимся в волшебную страну.

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес, знакомы нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадкам и тайнами полно.

**1. «Цветочная поляна»**

**Воспитатель**: Мы с вами очутились в волшебной стране и попали на красивую поляну.

-Ребята, посмотрите, что на ней растет? (цветы) Какие необычные цветы. Что в них необычного? У них лепестки разного цвета. Эти лепестки отрываются. Некоторые лепестки чёрного или коричневого цвета.

-Такие цветы называются цветами настроения. У людей настроение очень часто меняется. От чего, как вы думаете?

- Когда у человека бывает хорошее настроение? (когда здоров, сделали что-то приятное, хорошая погода, хвалят)

-А почему у людей иногда бывает плохое настроение? (болеет, обидели) А теперь давайте посмотрим, как может меняться ваше настроение.

**Психогимнастика:**

- Когда вы увидели эти цветы, то вы удивились? Покажите удивление на лицах. Теперь представьте, что на небе появилась тучка, и вам стало грустно. Изобразите грусть. А теперь тучка улетела, и снова выглянуло солнышко. Вам стало от этого радостно? Покажите радость на своих лицах.

Ребята, а теперь выберите, пожалуйста, на цветах лепестки того цвета, который отражает ваше настроение.

-Я рада, что вы выбрали яркие лепестки, значит настроение у вас хорошее.

Давайте встанем парами, возьмёмся за руки, подарим тепло своих рук и поиграем.

**Упражнение «Здравствуй»**

Дети встают парами, говорят:

Здравствуй, здравствуй милый друг (здороваются за руку),

Посмотри- ка ты вокруг (разводят руки в стороны),

Здравствуй, здравствуй, улыбнись (здороваются и улыбаются),

И друг другу поклонись (делают поклон).

**Воспитатель**: Продолжаем наше путешествие и видим "волшебное дерево".

**2. «Волшебное дерево»** (на нём зубные пасты, расчёски, мыло)

- Ребята, что это за чудеса? (дерево) Что на нём растёт?

- Вы встречали такие деревья? (нет)

-Это необычное дерево. А для чего нужны эти предметы? Мыло? Когда мы моем руки обязательно? Паста и зубная щётка? Сколько раз в день чистим зубы? Для чего чистим зубы? (выставляются иллюстрации) Расчёска?

Совет 1: Чтобы быть здоровым, надо соблюдать правила гигиены.

У человека 32 весёлых зуба, уцепившись друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке:

Хлеб грызут, грызут орешки.

- Так зачем человеку нужны зубы? Улыбнитесь друг другу. Какие вы красивые, когда улыбаетесь!

Ой, посмотрите, здесь под деревом что-то лежит. Что здесь изображено? Под деревом находится иллюстрация зубов (весёлый и грустный)

- Посмотрите, какой это зуб – весёлый или грустный? Почему он весел? (белый, здоров)

- А почему этому зубу грустно? (у него дырочка, он болен, у него кариес)

-Что ещё нужно делать, чтобы не болели зубы? (Правильно питаться – это значит употреблять в пищу полезные для организма продукты)

**Игра: «Полезная еда»**

Вот корзина с продуктами. Рядом две пустые корзины: на одной красный бант (запрещено) в неё нужно сложить вредные для зубов продукты; на другой зелёный бант (в неё полезные для здоровья продукты)

Полезные продукты (молоко, фрукты, овощи, кефир)

Вредные продукты (шоколад, чипсы, кириешки, лимонад)

Опыт с колой и молоком. В стаканы наливаются лимонад и молоко. После чего по очередь в стаканы помещается конфета «Ментос». В стакане с лимонадом начинает проходить бурная реакция, из чего можно сделать вывод, что если подобное будет происходить в желудке, будет неприятно и больно. Итак, лимонад вреден. Лучше уж его не пить вместе с конфетами вприкуску! В стакане же с молоком после помещения конфеты ничего не происходит. Вывод: если выпить молоко, в желудке все будет спокойно. Молоко не приносит вреда.

-Отправляемся дальше.

**3. «Вода» ручеёк (музыка)**

-Я вам загадаю загадку: меня льют, меня пьют, всем нужна я, кто я такая? (вода)

Мы вышли к ручью.

-Для чего нужна вода? (пить, готовить пищу, умываться, чистить зубы)

-Как вы думаете, вода наш друг? (Да)

**4. «Воздух»**

-Как хорошо на лесной полянке у ручья. Как легко дышать. Какой чистый воздух. Чистым воздухом очень полезно дышать.

Сделайте глубокий 1) вдох (нос) – выдох (рот) - 2-3 раза

2) одна ноздря – вдох, рот – выдох,

Другая ноздря – вдох, рот – выдох.

Как вы думаете, нужен нам чистый воздух, чтобы быть здоровыми (да)

- А ещё человеку необходимо солнечное тепло. Послушайте, какое я вспомнила стихотворение про солнышко:

Встало утром солнышко и гулять отправилось.

И на нашей улице всё ему понравилось.

Побежало солнце золотой дорожкой

И попало солнышко прямо к нам в окошко!

Для чего человеку необходимо солнышко? (ответы детей)

- Кто же наши друзья? (солнце, воздух, вода)

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! »

Но чтобы быть здоровым, нужны не только солнце, воздух и вода. Что еще нужно для того, чтобы вы были здоровы, не болели? Вы любите кушать овощи и фрукты? Какие вы знаете овощи и фрукты? Почему они полезны для здоровья? (в них много витаминов).

- В овощах и фруктах много волшебных веществ. Называются они витаминами. Витамины – это такие вещества, которые помогают детям расти крепкими и здоровыми. Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. Витамины, как и люди, живут большими и маленькими витаминными семейками, каждая из которых имеет своё название и обозначается только одной буквой: А; В; С.

Воспитатель. Витамин С содержится в яблоках, луке, смородине.

Витамин А — в моркови, сливочном масле.

Витамин В — в черном хлебе, овсянке.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна.

Совет 2: правильное питание.

Воспитатель. Ребята, а вы любите заниматься спортом? Скажите, а зачем заниматься спортом? А как мы занимаемся спортом?

Ответы детей. Делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем подвижные и спортивные игры, играем в хоккей, катаемся на коньках на велосипеде.

**Проводится разминка.**

Мы на плечи руки ставим,

Начинаем их вращать.

Так осанку мы исправим.

Раз, два, три, четыре, пять!

Руки ставим перед грудью

В стороны разводим.

Мы разминку делать будем при любой погоде.

одну руку вверх поднимем,

А другую вниз опустим.

Мы меняем их местами.

Плавно двигаем руками.

А теперь давайте вместе

Пошагаем все на месте.

Совет 3: заниматься спортом, чаще бывать на свежем воздухе.

- Мы кое-что забыли! Ведь нужно быть не только чистым и аккуратным снаружи, но и быть чистым внутри. Внутренняя чистота тоже важна. Как вы думаете, что значит внутренняя чистота. Надо быть вежливыми и добрыми.

- Какие «вежливые» слова вы знаете? (здравствуйте, до свидания, спокойной ночи, доброе утро, добрый вечер)

Совет 4: быть добрыми и вежливыми.

-Наше путешествие подошло к концу и мы возвращаемся в детский сад. Закрываем глаза и произносим волшебные слова (раз-два покрутились, в нашей группе приземлились)

-Ребята, вы сегодня многому научились. Давайте еще раз вспомним, что нужно для того, чтобы быть здоровым (презентация)

-соблюдать правила гигиены;

-чаще бывать на свежем воздухе;

-правильно питаться;

-быть вежливыми и добрыми;

Какое у вас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были веселыми, здоровыми и красивыми.