**Конспект НОД по познавательному развитию «Шкатулка мудрых вещей»**

**Подготовила воспитатель 1 категории Гришина Г.В.**

**Программное содержание:**

 **Образовательные задачи**: Формировать у детей понятие о здоровом образе жизни. Уточнить и закрепить знания о полезных и вредных для здоровья продуктах, о витаминах и их роли в жизни людей. Закреплять умение детей самостоятельно следить за своим здоровьем, использовать простейшие приемы самооздоровления.

**Воспитательные задачи:** Воспитывать желание беречь свое здоровье, поддерживать его разными видами деятельности, привычку к здоровому образу жизни

**Развивающие задачи:** Развивать внимание, мышление, память, интерес к получению новых знаний. Развивать и активизировать в речи детей слова: здоровье, самомассаж, гимнастика, витамины.

**Материал:** Мультимедийный экран, проектор, ноутбук, магнитная доска с кроссвордом, маркер, мольберт, конверт с письмом, шкатулка с предметами, картинки, тарелочки с фруктами, шпажки для шашлыка, бактерицидные салфетки, презентация «Витамины», электронная игра «Полезные и вредные продукты».

**Ход занятия:**

- Дети, давайте с вами поздороваемся с гостями!

- Здравствуйте! Улыбнитесь друг другу, давайте мы с вами передадим через наши ладошки тепло своих сердец, наши добрые пожелания.

- Дети, скажите, а что означает слово «здравствуйте»?

- Да, правильно, когда мы произносим это слово, мы желаем друг другу здоровья.

- А вы хотите быть здоровыми?

- Да, хотим.

- Давайте мы с вами поиграем.

Игра «Как живешь?»

- Как живешь? – Вот так! (большие пальцы вверх)

- Как плывешь? – Вот так!(имитация плавания)

- Как бежишь? – Вот так! (указательные и средние пальцы «бегут»)

- Вдаль глядишь? – Вот так! (подпереть щеку кулаком)

- Машешь вслед? – Вот так! (помахать кистью руки)

- Утром спишь? – Вот так! (обе руки под щеку)

- А шалишь? – Вот так! (хлопнуть по надутым щекам)

- Дети, посмотрите, сегодня к нам пришла посылка! Да тут и письмо есть. Давайте его прочитаем: «Чудесная шкатулка мудрых вещей для здоровых детей». Давайте откроем и посмотрим, что там лежит. Посмотрите, здесь какие-то предметы. Наверное, они хотят нам о чем-то рассказать. А вот о чем, мы сейчас узнаем . И поможет нам в этом кроссворд.

-А вы знаете, что такое кроссворд? Это – задачи-думалки.

- Давайте попробуем его разгадать. Мы должны подобрать слова по заданным условиям, а условия здесь – загадки. Слушайте внимательно и постарайтесь отгадать слова в клеточках. Отгадки мы будем записывать в клеточках.

1 Я увидел свой портрет. Отошел портрета – нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит.

А любому правду скажет,

Все как есть ему, покажет. (зеркало)

2 Дождик теплый и густой,

Этот дождик непростой:

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов. (душ)

3 Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться. (мыло)

4 Хожу, брожу не по лесам

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (расческа)

5 Резинка – Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала. (мочалка)

6 Я не море, и не речка,

Я не озеро, не пруд,

Но как утро или вечер

Люди все ко мне бегут. (ванна)

7 Серебрянная труба,

Из трубы – вода,

Вода бежит и льется,

В белизну колодца,

На трубе – два братца,

Сидят да веселятся.

Один в кафтане красном,

Второй – в голубом,

Оба друга-брата

Заведуют водой. (умывальник)

8 Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щетка)

- Подведем итог, прочитаем слово в красной полоске по вертикали: это слово – здоровье. Кроссворд показал нам, о чем хотят рассказать нам предметы из шкатулки – о здоровье. Шкатулка хочет научить нас – быть здоровыми.

Каждый человек хочет и может укрепить свое здоровье.

 Я здоровье сберегу, сам себе я помогу. Давайте и мы свами себе поможем. (Играют в игру самомассаж «Есть у нас игра такая»):

Есть у нас игра такая

Хлоп ладошка, хлоп другая,

Правой левую ладошку

Мы похлопаем немножко

А потом ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом,

Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки хлоп, хлоп, хлоп

По коленкам шлеп, шлеп, шлеп

Можем хлопнуть за спиной,

Хлопаем перед собой,

Слева можем, справа можем

И крест-накрест руки сложим

И погладим мы себя

Вот какая красота.

Чтобы горло не болело,

Мы погладим его смело,

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать

Лоб мы тоже разотрем

Ладошки держим козырьком

Вилку пальчиками делай

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем – да, да, да!

Нам простуда не страшна!

- А теперь, снова заглянем в шкатулку. Посмотрите, картинка(мальчик делает упражнения), да это же для игры «Топай, хлопай». Давайте, поиграем!

Я буду называть действия, если это полезно для здоровья, то вы будете хлопать, а если вредно – топать!

Игра «Здоровый образ жизни»

(дети выполняют движения по словесному сигналу, соблюдая правила):

Нужно трудиться

Мало двигаться

Соблюдать чистоту

Закаляться

Лениться

Есть много сладкого

Радоваться жизни

Болеть

Много гулять

Редко умываться

Слушаться родителей

Делать зарядку.

- В шкатулке есть карточка с веселым человечком, он делает…. Зарядку.

- И мы с вами тоже делаем каждый день зарядку. Давайте все вместе:

Рано утром на зарядку друг за другом мы идем

И все дружно, по порядку

Упражнения начнем

Раз – подняться, потянуться,

Два – согнуться, разогнуться

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка

На четыре – руки шире

Пять – руками помахать,

Шесть - на место тихо сесть.

Присаживайтесь, дети.

(дети садятся на стульчики перед экраном.)

- А еще для здоровья очень важно то, что мы свами едим. Сейчас мы проверим, что вы об этом знаете. Посмотрите на экран. У нас есть два мешка, зеленый и красный. В зеленый мешок мы будем складывать полезные для здоровья продукты, а в красный – вредные.

Игра «Полезные и вредные продукты». На экране - овощи, фрукты, чипсы, газированные напитки, мясо, рыба, мороженное, яйца и т.д. Дети выбирают из них полезные и вредные продукты.

Просмотр презентации «Витамины».

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым и сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням – нужно кушать витамины. Витамины, как солдаты охраняют наш организм от болезней и вредных микробов. У витаминов есть имена: их зовут А, В, С, Д, Е.

- А вы знаете, где живут витамины? (ответы детей)

- Да, витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и во многих продуктах питания.

- Чтобы у вас всегда были зоркие, здоровые глазки нужен витамин А. Он живет в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (ответы детей)

- Еще этот витамин есть в рыбе и в яйцах.

- Чтобы сохранить наши глазки здоровыми мы с вами сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз «Смотрим по сторонам»

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева, быстро громко 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 наше знакомство с витаминами. Чтобы ваш организм был как крепость и не подпускал злых микробов, не позволял им заражать вас болезнями, очень нужен витамин С.

- Он живет во всем кислом. Как вы думаете в каких продуктах мы можем найти витамин С? (ответы детей)

- Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. Еще капуста, редис, лук.

- Витамин В – играет важную роль в обмене веществ нашего организма. Назовите продукты где есть этот витамин. ( ответы детей).

- Хочу познакомить вас с еще одним витамином - это витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. Он живет в зеленых овощах, фруктах, в зелени. Назовите их. (ответы детей).

- Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

- А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах(показ яблока, банана, мандарина, киви). (подходят к столу, где на тарелочках находятся фрукты)

 - Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. Но прежде чем приступить к работе и к еде, что необходимо сделать?( ответы детей)

- Конечно же помыть руки, чтобы микробы с немытых рук не попали в пищу и в наш организм. (дети и воспитатель идут мыть руки).

Приготовление фруктового шашлычка. Воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы.

- Какой из этих фруктов твой самый любимый? Какой витамин живет в яблоке? А в банане?

- Я желаю вам приятного аппетита. И наша шкатулка тоже говорит вам:

Пожелаю вам ребята

Пить лишь соки и нектары

Есть арбузы и бананы,

Яблоки, изюм и киви,

Манго сладкое и дыни.

Не болейте, улыбайтесь!

Быть здоровыми старайтесь!!!