**НОД в рамках образовательной области «Здоровье»**

**в подготовительной группе**

***«Волшебные мячи здоровья»***

**Цель:** Формировать у детей понятие- «здоровье» человека. Развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности;
привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях. Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение силы, ловкости, выносливости. Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.

**Задачи:** Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде. Развивать психофизические качества:выносливость, ловкость, чувство взаимоуважения и коллективизма.

**Ход НОД:**

*Дети заходят в зал под марш и встают полукругом.*

**Воспитатель:** Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними (*Дети говорят «Здравствуйте»)*.

-Ребята, а знаете, что вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали «Здравствуйте», а это значит здоровье желаю.

Недаром русская народная поговорка гласит:

“Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

-Ребята, сегодня я расскажу вам про одно необычное королевство. Все в нем круглое – дома, столы, стулья, даже кровати круглые. А жители играют только в такие игры, где используют мяч. Хотите узнать почему? *(ответы детей).*

-Открою вам секрет. В тронном зале его хранятся волшебные мячи здоровья. Сила у этих мячей огромная, волшебная. Оберегают они своих жителей от всех болезней. Поэтому никто в королевстве Волшебных мячей не болеет, и все очень любят заниматься спортом и закаляться. Хотите побывать в королевстве Волшебных мячей*?(ответы детей).* Тогда в путь. А чтобы в дороге нам было веселее, споем песню о дружбе.

**Исполнение «Песни о дружбе».**

*(после исполнения песни дети садятся на стульчики).*

**Воспитатель:** Вот мы и прибыли в королевство Волшебных мячей.

*(тронный зал, на троне сидит принцесса Веселинка, чихает и плачет).*

**Воспитатель:** Познакомьтесь, ребята. Это принцесса Веселинка. Только что-то она сегодня совсем невеселая. Что случилось, принцесса?

**Веселинка:** На нас напала злая Простудиха!

Волшебные мячи раскидала лихо,

Своими чарами нас околдавала,

Веселья и здоровья в королевстве не стало *(чихает).*

**Воспитатель:** Что же делать, ребята? Жители королевства теперь будут болеть, не смогут заниматься спортом и играть в свои любимые игры с мячом. Надо им помочь. Не грусти, Веселинка. Мы с ребятами отыщем волшебные мячи куда бы они не закатились. И все в вашем королевстве снова будут здоровыми и веселыми. Правда, ребята? *(ответы детей).*

-Ребята, а каких людей вы считаете здоровыми? *(ответы детей)*

-А как сохранить здоровье, что надо делать, чтобы быть здоровым? *(Нужно спортом заниматься, закаляться и правильно питаться, вести здоровый образ жизни).*

- А как ты *(имя ребёнка)* заботишься о своём здоровье? Расскажи нам.

**Веселинка:** “Здоровью цены нет”, только сам человек должен научиться беречь своё здоровье. Молодцы! Я рада за вас, вы умеете заботиться о своём здоровье! Ребята, сегодня вы откроете друг другу много секретов здоровья. Ребята, прямо сейчас отправляйтесь в королевство Фантазии. Удачи вам!

*Веселинка под музыку уходит.*

*Звучит музыка, в зал входит принцесса Мечта.*

**Мечта :** Здравствуйте, гости дорогие! Я – принцесса Мечта! С чем пожаловали?

**Воспитатель:** Слышали мы, что один из волшебных мячей попал в твою страну – Фантазию.

**Мечта:** Это правда.

Однажды к нам мяч занес ураган,

Но просто так я его не отдам.

Награду получит лишь смелый и ловкий.

Себя покажите в моей тренировке.

**Воспитатель и дети:** Мы согласны!

**Голос:** Вот вам мяч*.* Скажите, ребята, что можно делать с мячом? *(играть, пинать, подбрасывать и т.д).*

**«Д/игра «Что можно делать с мячом?».**

**Мечта:** Молодцы! А теперь для вас игра «Ловкий мяч».

**Игра – эстафета «Ловкий мяч».**

*(Две команды, сначала участники передают мяч поверху, затем понизу, затем участники команд становятся в шеренгу плечом к плечу и начинают передавать друг другу).*

**Мечта:** С моим заданием справились ловко,

Волшебный мяч скорее берите

И в дальний путь с ним поспешите.

*(из-за кулис выкатывается один из волшебных мячей).*

**Воспитатель:** спасибо, принцесса мечта. Но где нам искать следующий мяч?

**Мечта:** Его в королевстве вы Страха найдете. Удачи вам, ребята! *(уходит)*

**Воспитатель:** Ребята, не боитесь? Тогда в путь!

*Звучит тревожная музыка, в зал входит разбойник.*

**Разбойник:** Кто такие? Зачем пожаловали в королевство Страха?

**Дети:** Мы пришли за волшебным мячом.

**Разбойник:** А разбойника вы не боитесь? *(ответы детей).* Тяжелые задания вас ждут, детвора.

Кто не боится, пусть выйдет сюда!

- Скажите, ребята, какие виды спорта вы знаете? *(ответы детей)*

-А какие мячи вы знаете для игр? (Волейбольные, Баскетбольные, Футбольные, Теннисные, Бильярдные).

**-**Хотите поиграть в футбол? Тогда прошу вас рассмотреть ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

 Положите мяч в центр поля.

 Мяч отправляется в левый верхний угол.

 Мяч в правом нижнем углу.

 Мяч в правом верхнем углу.

 Мяч в левом нижнем углу.

 Мяч в центре поля.

**Д/игра «Мяч на поле».**

**Разбойник:** Молодцы, ребята, и еще одно задание для вас я приготовил.

Предлагаю разделиться на две команды- девочки и мальчики.

**Эстафета «Солнышко».**

*(Первый участник команды бежит и кладет обруч, затем последующие берут по одной гимнастической палке и кладут ее перпендикулярно обручу, как лучик у солнышка).*

**Разбойник :**Хорошо, ребята, убедили меня, что вы быстрые, и ничего не боитесь. В награду получите волшебный мяч (*выкатывается из-за кулис второй мяч).*

**Дети:** Спасибо!

**Воспитатель:** Следующий мяч, ребята нас ждет в королевстве Снов.

*Звучит восточная музыка, в зал входит Султан.*

**Султан:** Волшебный мяч не отдам никому.

Редкость такая нужна самому.

Что вы можете мне предложить?

Попробуйте смекалкой и умом меня удивить.

**Воспитатель:** Ну что, ребята, попробуем удивить султана? *(ответы детей).*

**Султан:** В волшебном сундучке есть волшебное яблочко для здоровья. Кто его части соберёт, все его мудрости поймёт, тот здоровье обретёт.
**Дидактическая игра «Яблочко».**

*(Нужно собрать из  кусочков яблочко, пояснив пословицы:*-«Здоровье дороже богатства». Растраченное здоровье не вернут никакие врачи, сколько бы ты не заплатил.
-«Здоровье не купить». Здоровье дано нам природой, если человек теряет его, то вернуть его будет очень трудно, придется много лечиться.
-«Болезнь человека не красит». Больной человек всегда плохо выглядит, становится раздражительным, капризным.
- «Здоров будешь - все добудешь» Здоровый человек всего добьётся, со всеми делами справится.
- «Здоровому все здорово» Здоровый человек всему рад, видит вокруг себя только хорошее) .

**Воспитатель:** Вот и яблочко спелое для здоровья советами  полезное. Советы, ребята, соблюдайте, здоровье сохраняйте!

-Ребята, а какие еще вы знаете пословицы о здоровье? (Двигайся больше, проживёшь дольше. Утро встречай зарядкой,  вечер провожай прогулкой. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится. Болен - лечись, а здоров - берегись.
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
Здоровье - всему голова, всего дороже.
Завтрак, обед, полдник и ужин – доктор тогда нам не нужен).

**Султан:** Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Ребята, а вы знаете выражение «Чистота – залог здоровья»? *(ответы детей).*

**Воспитатель:** А кто такие микробы, ребята? *(Микроб - ужасно вредное маленькое животное. Они попадают в организм и вызывают болезни. Они живут на грязных руках. Они боятся мыла).*

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов*? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).*

 Для тогочто бы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Предлагаю найти нужные Мойдодыру вещи и сложить в таз.

(*На двух столах разложены предметы – мыло, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа, линейка, конверт, тетрадь, игрушка).*

 **Воспитатель:** Ребята, а знаете ли вы свое тело? *(ответы детей).*

Я буду называть части тела, а вы до них дотрагивайтесь ладонями. Приготовились? Начали!

**Игра на внимание «Я и мое тело».**

*(Щёки…колени…локоть…подбородок…ухо...переносица…живот…пятки… затылок…плечи…кисть руки, нос, затылок).*

**Султан:** Султану угодили,

И меня повесилили.

Мяч волшебный отдаю,

С ним привет принцессе шлю.

*(выкатывается волшебный мяч). Султан кланяется и уходит.*

**Воспитатель:**В какое же корлевство теперь мы попадем?

*Звучит музыка, входит принцесса Загадка.*

**Загадка:** В королевство Загадок попали сейчас,

Я – принцесса Загадка, приветствую вас.

**Воспитатель:** Ты, наверное, уже слышала про то, как злая Простудиха разбросала волшебные мячи? Теперь жители королевства болеют. Мы решили собрать все мячи и помочь принцессе Веселинке. Скажи, не попадал ли в твое королевство один из мячей?

**Загадка:** Попадал.

Мяч, конечно, я отдам,

Но придется потрудиться вам.

Надо в игру поиграть

И одну загадку отгадать.

**Игра «Горячая кострюлька».**

*(Дети встают в круг. По команде начинают передовать мяч из рук в руки по кругу. Как только загадка скажет «Стоп» - игра останавливается. Игрок, у которого мяч в руках, выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.)*

-А теперь игра на внимание. Слушаем какое-либо действие. Ваша задача, если это действие полезно для здоровья человеку, тонужно хлопать, если нет, то  топать. Готовы?

**Игра на внимание «Топать – хлопать!»**Нужно трудиться
Мало двигаться
Соблюдать чистоту
Закаляться
Лениться
Делать зарядку
Есть много сладкого
Радоваться жизни
Улыбаться
Болеть
Заниматься физкультурой
Грустить
Много гулять
Слушаться родителей
Редко умываться
Одеваться тепло

**Воспитатель:** Ну что ж, принцесса Загадка, с заданием твоим мы справились. Теперь дело за тобой.

**Загадка:** А чтобы узнать какой из мячей волшебный нужно вам пройти лабиринт, ребята.

**Задание «У кого мяч?»**

**Загадка:** Молодцы, ребята! забирайте волшебный мяч и спешите в Разноцветное королевство.

*Принцесса Загадка уходит.*

**Воспитатель:**Осталось ребята забрать последний мяч.

 *Звучит тревожная музыка, забегает Простудиха.*

**Простудиха**: что за непорядок? Почему в моем королевстве здоровьем запахло? Ну-ка, где моя волшебная подзорная труба?

*(достает подзорную трубу, чихает).*

Ты, труба, мне послужи,

Все мне честно покажи,

Кто в королевстве весел и здоров?

Кто не боится простуд и сквозняков?

*Простудиха видит детей в трубу.*

-Это что за безобразие? Откуда здесь столько здоровых детей? Ну ничего. Сейчас я быстренько исправлю *(чихает на детей).*

**Воспитатель:** Не трудись, Простудиха. Наши дети простуд не боятся.

**Простудиха:** Ха-ха-ха!Слышала о здоровье разговариваете? Сейчас я тогда вас буду угощать самыми полезными продуктами *(угощает детей жвачкой, чипсами)*

**Воспитатель:** Ты уверена простудиха, что все эти продукты полезные?

**Простудиха:** Полезные продукты - это самые любимые продукты.

Какая разница, что есть. Главное не чувствовать голода.

**Воспитатель:** Ребята, права ли Простудиха? *(ответы детей)*

- Чувство голода напоминает нам о том, что пора есть. А еда необходима нашему организму для жизни, детям еще нужно расти и быть здоровыми. Вот почему нужно не есть всё подряд, чтобы утолить голод. Лучше есть полезные продукты.

**Ребенок:** Будешь “Колу” пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь кушать “Сникерс” сладкий, будут зубы не в порядке.

Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

Будешь часто есть хот доги, через год протянешь ноги.

**Простудиха:** А что это еще за полезная еда?!

**Дети:** Которая содержит много витаминов.

**Простудиха:** Витаминов?! А что это?! *( Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке. Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе. Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке. Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах).*

**Ребенок:** Никогда не унываю и улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, Б, С. Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам. И не только по утрам. Помни истину простую Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую, Или сок морковный пьёт. От простуды и ангины помогают апельсины. Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

**Дети:** Витамины будем кушать мы всегда, и не будем мы болеть никогда.

**Воспитатель:** Как у наших у ворот,
Чудо – дерево растет.
Чудо, чудо, чудо, чудо,
Расчудесное.
- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево. Но на нем растут только полезные продукты, которые приносят пользу организму.

**Игра «Чудо дерево».**

 *(на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).*

**Воспитатель:** Почему на дереве выросла морковь? Чем полезно молоко? *(ответы детей).*

**Воспитатель:** Вот так чудо-дерево получилось,
Полезными продуктами оно расцветилось.
Мы запомним навсегда.
Для здоровья нам нужна лишь полезная еда.

**Простудиха:** Спасибо всем, что помогли мне разобраться, как же правильно надо питаться.

*Простудиха берет в руки волшебный мяч, рассматривает его.*

**Простудиха:** Ой, никак не пойму, в чем секрет этого мяча? Может на него сесть посидеть? *(садится).* Нет. Может, на голове подержать? Нет, может пнуть? *(промахивается)* Ах, так! Тогда я тебя съем! Точно. Съем, и волшебных сил у меня прибавится *(достает салфетку, нож).*

**Воспитатель:** Это же наш мяч, ребята! Я вижу, ты решила им пообедать, Простудиха? Что ж, это правильно. Ведь сила мяча в том, что он несет здоровье. Съешь его – и выздоровеешь.

**Простудиха:** ФУ! *(отбрасывает мяч)* не хочу выздоравливать! Хочу болеть и других заражать! Побегу в другое королевство, где не любят спортом заниматься.

*Убегает.*

**Воспитатель:** Вот и последний мяч нашелся. Теперь осталось принцессу Веселинку отыскать. Да вот и она.

*Входит веселинка. Воспитатель отдает ей мячи.*

**Веселинка**: Королевство от болезней и простуды вы спасли,

И волшебный мяч последний в королевство принесли.

Наконец-то вижу радостные лица!

Так давайте же теперь будем веселиться!

**Воспитатель:** Мы готовы до утра веселиться сами,

Но, увы, пришла пора расставаться с вами.

**Веселинка:** Очень жалко расставаться,

До свиданья, детвора.

Чтобы быть здоровее,

Получайте витаминки поскорее *(раздача витаминок).*

*Веселинка уходит.*

**Воспитатель:** Ребята, вот в каком замечательном королевстве мы побывали. В нем пять волшебных мячей. А вы знаете, что есть на свете королевство пяти колец – Олимпиада? В этой стране все дружат и с мячами, и с обручами, любят заниматься бегом, прыжками, метанием. И все в этой стране здоровые и веселые. Хотите там побывать? Тогда нужно каждое утро делать утреннюю гимнастику, дружить со спортом и закаляться.

Пора друзья,

Прощаться нужно

Всех поздравляем от души,
Пусть со здоровьем каждый дружит,

И взрослые, и малыши.

Улыбки вам дарить не лень?
Так улыбайтесь каждый день!
Здоровый смех полезен

Спасает от болезней.

*Дети под музыку уходят в группу.*