**«Путешествие в страну Здоровья»**

Группа: старшая.

Воспитатель: Киселева С.И.

**НОД: Познание. Формирование целостной картины мира.**

**Цель**: формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

**Задачи:** закрепление знаний детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
Развитие интереса к  здоровому образу жизни. Воспитание доброго отношения к окружающим, внимательного отношения к себе.

Предварительная работа: беседы здоровом образе жизни, закаливании, питании, массаже, о пользе витамин, которые содержатся в продуктах,

**Материалы и оборудование:** лупы, "Домики для витаминов", иллюстрации спортсменов; фотографии детей с различными эмоциями; игрушка «сердечко», картинки с продуктами: морковка, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, помидор, хлеб, яблоко, конфеты, чипсы, пирожное, картинки с изображением микробов, кусочки фруктов.

 **Ход НОД.**

1. **Орг. момент.**

Дети заходят в группу, здороваются с гостями.

Воспитатель здоровается и задаёт вопрос: - А как это сделать без слов, при помощи рук? Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)

Воспитатель: - А вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «Здравствуйте»?

(Здравствуйте - это значит, что мы желаем быть здоровыми).

- Что же такое здоровье? (ответы детей)

Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость жизни. Вот как говориться в пословице «Здоровье дороже богатства». Быть здоровыми хотят взрослые и дети. Как здоровье сохранить, кто может мне ответить? Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в страну «Здоровья». На чем можно путешествовать? Давайте отправимся на поезде (звучит музыка, дети движутся за воспитателем паровозиком)

**2. Основная часть:**

**1 станция «Чистота - залог здоровья»**.

(На столах лежат кусочки фруктов).

- Можно ли есть немытые продукты? А как правильно? От игры или работы наши руки тоже становятся грязными. И ничего тут нет страшного. На то они и руки. Страшно, когда дети привыкают к грязным рукам и не моют их вовсе. Зачем нужно мыть руки? Что может произойти, если перед едой не мыть руки?

Микробы бывают разные

Ужасные, опасные

Страшные и грязные

Корявые, упрямые

Противные, заразные

Какие безобразные

Ну что вам понятно?

Ну что вам приятно?

(Показать иллюстрации, на которых изображены микробы. Под лупой рассмотреть кусочки грязного яблока.)

Воспитатель: - Если микроб пробрался в организм, он поселяется в человеке и раскрывает свой чемоданчик с ядом. Теперь твой организм заражён. И тут организм начинает реагировать. Кружится или болит голова, поднимается температура. Если с вами всё это происходит, значит это проделки коварных микробов. Что же нам делать, чтобы противные микробы не попали к нам в организм? (ответы детей)

**Массаж лица « Умывалочка».**

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)

Кран откроем ш-ш-ш (делают вращающиеся движения кистями)

Руки моем ш-ш-ш (растирают ладони друг о друга)

Щёчки, шейку мы потрём (энергично поглаживают щёки и шею)

И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).

**(Отправляемся дальше. Звучит музыка, дети делают круг по залу.)**

**2  станция  «Закаливание»**

Воспитатель: - Вспомните  высказывание  «Солнце,  воздух  и  вода… наши  лучшие  друзья». Как  вы  думаете,  зачем  закаливать  организм?

(Закаленный  человек  мало  или  совсем  не  болеет. Легче  переносит  заболевание.  У  него  всегда  бодрое  настроение).

**-** Есть  простой  способ  закаливания,  который  можно  делать  каждый  день.  Это  самомассаж.  Что  такое  массаж?  (Это  поглаживание,  растирание,  надавливание)

 А  теперь  часть  слова  «самомассаж» *—*само,  что  оно  означает? (Что  этот  массаж  человек  может  делать  себе  сам).

**Самомассаж**

|  |  |
| --- | --- |
| Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! | Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам. |
| Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом! | Постукивают пальчиками. |
| Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом! | Поколачивают кулачками. |
| Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом! | Поглаживают ладошками. |

Воспитатель: - Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? А еще закаляться можно, делая дыхательную гимнастику.

Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.
- Давайте проверим, так ли это.
Опыт: - Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.
- Что вы чувствуете? Почему не смогли долго находиться без воздуха? (ответы детей)

- Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

**Упражнения для развития дыхания «Лес шумит»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

*Выполнение:* наклон вправо - вдох. В и.п. - выдох, наклон влево - вдох, в и.п. - выдох..5 - 6 раз.

**«Травушка колышется»**

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

*Выполнение:* поднять руки вверх, плавно, покачать кистями рук — вдох, опустить руки вниз — выдох. 4-5 раз.

**(Отправляемся дальше. Звучит музыка, дети делают круг по залу.)**

**3 станция «Витаминная»**

На столе 4 домика разного цвета с названиями А, В, С, D; картинки: морковь, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, конфеты, чипсы, пирожное, помидор, хлеб, яблоко.

Воспитатель: - Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах? Какие названия витаминов вы знаете? Где живут витамины?

- Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

(Дети расселяют продукты в домики.)

- Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселили? Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Для чего необходим витамин А? (Это витамин роста и зрения).

- В?(Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит).

- С?(Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.)

- D? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими).

**Игра «Садовники здоровья»**

Воспитатель: - Ребята, я предлагаю вам стать садовниками и вырастить чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).
- Почему на дереве выросла морковь? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?
- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

**(Отправляемся дальше. Звучит музыка, дети делают круг по залу.)**

**4 станция «Спортивная»**

На доске картинки спортсменов.

Воспитатель: - Кто такие спортсмены? Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом?

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»

**Физ. минутка**.

Я согнусь, разогнусь (наклоны вперёд, руками касаясь, пола)

В мячик поиграю (прыжки на месте)

Попляшу (прыжки с выбрасыванием ног вперёд)

Покручусь (прыжки вокруг себя)

И здоровья наберусь! (сгибают руки к плечам )

**(Отправляемся дальше. Звучит музыка, дети делают круг по залу.)**

**5 станция «Настроение»**

На стене фотографии детей с разными эмоциями.

Воспитатель: - Что же это за станция? Какие лица детей вам больше нравятся? Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, плакать. От того, какое настроение у человека зависит его здоровье. Как?

- Улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим себе и друг другу здоровье и радость. Что ещё помогает сохранить хорошее настроение? (добрые слова)

**Игра «Комплименты»**

Дети встают в круг, передавая сердечко, говорят ласковое слово своему соседу.

Воспитатель: - Каждый человек может разозлиться, когда его обижают, делают ему больно, и в этом случае ему обязательно нужно помочь.

 «Грубых слов не говори, только добрые дари».

1. **Итог:**

Воспитатель: - Вот и закончилось наше путешествие по стране Здоровья. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

- Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о нас лучше, чем мы сами. Ну, а нам пора возвращаться в свою группу. Давайте попрощаемся с нашими гостями и пожелаем им здоровья!