**Конспект НОД**

Путешествие в страну Здоровячков

**Программное содержание.**

Закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах. Закрепить знания детей о предметах и правилах личной гигиены. Развивать связную речь, четко формировать свои ответы. Расширить словарный запас, дать новые понятия (поры, лупа, микробы, микроскоп). Воспитывать умение работать в коллективе, самостоятельно применять свои знания на практике. Приобщать детей к здоровому образу жизни. Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем. Прививать любовь к занятиям спортом. Формировать умение выполнять различные виды двигательных упражнений, закрепить навык самомассажа, массажа.

**Оборудование:** письмо, адресованное детям от Незнайки, мячики колючие на каждого ребенка,

портреты грязного мальчика и чистого (Пачкуля и Грязнуля), чудесный мешочек, предметы личной гигиены (мыло, зубная щетка, паста, губка, расческа), подбор картинок: изображение микробов под микроскопом, слон поливает себя из хобота, поросенок в луже, воробей в тарелке с водой, кошка умывается язычком, микроскоп,

морковка на каждого ребенка, массажная дорожка.

**Ход НОД:**

Воспитатель. Добрый день! Ребята, давайте мы улыбнемся друг другу, гостям и поздороваемся. Когда мы здороваемся, мы желаем всем здоровья. Недаром в пословице говорится: «Здороваться не будешь — здоровья не получишь». И сегодня мы поговорим с вами о здоровье.

Давайте мы с вами подготовимся.

«Я стою со спинкой ровной

Прямо голову держу

И за ручками и ножками слежу».

Воспитатель. Ребята! Когда я сегодня пришла в детский сад, то на вахте лежало письмо от Незнайки (показывает конверт). Оно адресовано вам, давайте прочитаем, что в нем написано: «Дорогие дети! Все коротышки из Солнечного города собираются на воздушном шаре в Страну Здоровячков. А меня и моего друга Пачкулю брать с собой не хотят, потому что Знайка сказал, что, если мы правильно ответим на вопросы, то нас возьмут в путешествие. Помогите нам, пожалуйста! Мы очень хотим в страну Здоровячков. Ваш друг Незнайка. Вопросы высылаю».

Воспитатель. Ну, что, ребята, поможем Незнайке и его другу Пачкуле?

Дети. Да!

Воспитатель. Итак, достаем 1-й вопрос от Знайки: «Что делают коротышки в стране Здоровячков, чтобы сохранить свое здоровье? »

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте поиграем в игру: «Согласны — не согласны». Если вы согласны с тем, что я скажу — хлопайте, если не согласны — топайте.

Итак, коротышки в Стране Здоровячков:

Делают по утрам зарядку

Умываются и чистят зубы

Кушают овощи и фрукты грязными руками

Пьют соки

Едят «сникерсы» и чипсы

Пьют фанту и кока-колу

Гуляют на свежем воздухе

Не моют руки перед едой

Занимаются спортом

Вовремя ложатся спать

Воспитатель. Молодцы, ребята, правильно ответили! Но, чтобы узнать, какой вопрос следующий, надо немного поколдовать. Возьмите в руки волшебные мячики и потрите их между ладошками. (Дети выполняют массаж ладоней мячиками) .

Дети. Абра-кадабра, абра–брысь, второй вопрос появись.

На доске появляются два портрета. Эти портреты прислал художник Тюбик. Воспитатель просит угадать детей, где нарисован Пачкуля, а где Чистюля.

Воспитатель. Кто из мальчиков не следит за своим внешним видом? Почему?

Дети. Пачкуля! Он неопрятный, чумазый, у него растрепанные волосы, плохое настроение.

Воспитатель. Давайте скажем Пачкуле: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам. А нечистым трубочистам — стыд и срам! »

Воспитатель. Как же мы можем помочь Пачкуле стать чистым и опрятным? Что нам нужно для этого? Ответить на этот вопрос нам помогут загадки .

Ускользает, как живое, но не выпущу его я,

 Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (Мыло)

 Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,

 С зубной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

 Хожу-брожу не по лесам. А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней, чем у волков, у медведей. (Расческа)

Воспитатель предлагает поиграть детям в игру «Чудесный мешочек».

Дети угадывают предметы личной гигиены и говорят, для чего они предназначены.

Воспитатель. Перед тем, как мы узнаем следующий вопрос, мы немножко отдохнем и массаж спины начнем. Массаж спины «Суп» (дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего). Договоритесь, кто с кем будет в парах играть.

Чики - чики - чики - ща! (Похлопывать ладонями)

Вот капуста для борща.

Покрошим картошки (Постукивать рёбрами) ладоней.

Свеколки, морковки,

Полголовки лучку, да зубок чесночку. (Поколачивание кулачками)

Чики - чики - чики - чок

И готов борщичок! (Поглаживание ладонями)

Воспитатель. Следующий вопрос: А что может появиться на грязной коже?

Дети предполагают варианты ответов.

Воспитатель. Да, могут появиться микробы- маленькие живые существа, которые нельзя увидеть даже с помощью лупы, только специальным прибором – микроскопом. Вот так выглядят микробы под микроскопом (изображение микробов). Они живут на грязной коже, стараются расселиться по всей поверхности, попасть через поры внутрь организма и вызвать различные болезни. Даже животные заботятся о своем организме. Кошка облизывает себя языком, слон –хоботом, воробушек чистит свое тело клювиком.

Воспитатель. Мы с вами хорошо потрудились, давайте немножко отдохнем.

Физкультминутка: Зайки скачут скок-скок-скок

На зелененький лужок

Приседают, слушают, не идет ли волк.

Раз — согнутся — разогнутся

Два согнутся — потянутся

Три — в ладоши три хлопка — 1, 2, 3.

Головою три кивка — 1, 2, 3.

На 4 — руки шире

5 — руками помахать

6 — на место тихо сесть.

Воспитатель. Следующий вопрос нам прислал Пончик.

Он спрашивает вас: «Где живут витамины? Где их очень много? »

Дети. В овощах и фруктах.

Воспитатель вместе с детьми выполняют пальчиковую гимнастику:

«Витаминный салат».

Мы морковку чистим, чистим,

 (Энергично проводим кулачком правой

руки по ладони левой)

Мы морковку трём, трём,

(Прижимают кулачки к груди и делают

Движения резкие- взад-вперёд)

Сахарком её посыпем,

(Посыпают сахаром», мелко перебирая

Пальчиками)

И сметанкою польём.

 (Движения сверху-вниз)

Вот какой у нас салат,

(Протягивают ладони вперёд)

Витаминами богат!

(Поглаживают ладошкой живот)

Воспитатель. Следующий вопрос вам прислал доктор Пилюлькин, он спрашивает: «Какие овощи, фрукты надо есть, чтобы не болеть простудой и гриппом?

Дети: лимон, апельсин, лук, чеснок.

- А что нужно есть, чтобы у детей были всегда здоровые и зоркие глазки

Дети. Морковку, чернику.

Воспитатель. Чтобы наши глазки отдохнули, давайте поиграем в игру «ЗАЙКА И МОРКОВКА»(/гимнастика для глаз)

Мы морковку в ручку взяли, с ней немножко поиграли.

(Дети берут по морковке и передвигают соответственно тексту, прослеживая движение взглядом).

Вверх морковку подними, на неё ты посмотри.

Вниз морковку опусти, только глазками смотри.

Вверх и вниз и вправо-влево.

Ай-да, Заинька умелый!

Глазками моргает, глазки закрывает.

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

Воспитатель. Молодцы, ребята! Вы ответили на все вопросы, помогли Пачкуле и Незнайке отправится в путешествие. Вы славно потрудились! Незнайка и Пачкуля уже, наверное садятся на воздушный шар, чтобы улететь в страну Здоровячков. А мы с вами пойдем по дорожке здоровья навстречу новым приключениям. Доброго всем здоровья!