Конспект НОД для средней группы

***«Путешествие в страну Неболейка»***

 **Цель:** формировать у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов в жизни человека.
2. Закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах, и продуктах питания.
3. Закреплять знания детей об органах зрения, обоняния.
4. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
5. Формировать логическое мышление.
6. Развивать творческую фантазию, музыкальный слух.
7. Развивать умение расслаблять мышцы тела.
8. Закрепить соблюдение детьми правил питания.
9. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Интеграция образовательных областей:**

*Социально-коммуникативное развитие* – формирование словаря, развитие связной речи; развитие воображения, интереса к здоровому питанию.

*Познавательное развитие -* формирование представления о здоровье и здоровом питании.

*Речевое развитие* – развитие речевого слуха, обучение выразительной речи.

*Художественно – эстетическое развитие* – развитие эмоциональных чувств при восприятии художественного слова.

*Физическое развитие* – развитие потребности в двигательной активности; развитие дыхания, зрительной мускулатуры.

**Методы и приемы:** вопросы, объяснение, уточнение, поощрение, художественное слово, рассматривание, оценка деятельности.

**Предварительная работа:** беседы, рассматривание иллюстраций продуктов здоровой пищи, дидактические игры.

**Материалы и оборудование:** сигнальные карточки, иллюстрации по теме, муляжи овощей и фруктов.

**Ход НОД.**

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите, сколько гостей сегодня к нам пришло! Давайте с ними поздороваемся. Дружно скажем: «Здравствуйте, мы рады вас видеть!» Здравствуйте – это не только слово, а пожелание здоровья. Скажите: что такое здоровье? Что значит быть здоровым? (Ответы детей).

**Воспитатель.** Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Чтобы не болеть, быть всегда в хорошем настроении, я вам предлагаю отправиться в «страну Неболейка». А попадем мы туда на облаках. (Дети проходят на групповой ковер).

**Воспитатель.** Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полету. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим.

*Релаксация* *«Полет на облаке»* (играет спокойная музыка).

Представьте себе летний теплый день. Вы сидите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух. Все выше и выше, к самим облакам. Ваши руки легкие – легкие, ваши ноги легкие. Все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы на этом облаке, чувствуете, как оно вас гладит, это пушистое нежное облако…. (пауза – поглаживание детей). Гладит оно вас …., поглаживает …. Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Улыбнитесь этому облаку. Потянитесь и …. Откройте глаза. И вот вы в стране Неболейка.

(Во время релаксации в группу вносят тарелки с порезанным чесноком.)

**Воспитатель.** Ребята, мне кажется здесь стоит какой – то запах. Резкий, но очень знакомый. Что вы чувствуете?

**Дети.** Мы чувствуем запах чеснока.

**Воспитатель.** А что вам помогло почувствовать этот запах?

**Дети.** Наш нос помог нам почувствовать этот запах.

**Воспитатель.** Значит, нос умеет распознавать разные запахи – приятные и даже опасные. А для чего нужен нос?

**Дети.** Нос нужен еще для того, чтоб дышать.

**Воспитатель.** Совершенно верно, нос нужен человеку для дыхания. А кто мне скажет, как нужно дышать на улице в морозную погоду?

**Дети.** Нужно дышать носом.

**Воспитатель.** Правильно. Человек должен дышать носом. В носу холодный воздух согревается и попадает в легкие уже теплым. Чтобы ваш нос хорошо дышал, нужно сделать дыхательную гимнастику.

*Дыхательная гимнастика.*

* Закрыть одну ноздрю пальцем, дышать через другую – 4-5 раз. Поменять местами.
* Попеременно нажимая указательными пальцами то на одну ноздрю, то на другу, произносить звук [м].

**Воспитатель**. Молодцы, ребята, здесь, в стране Неболейка, мы уже сделали гимнастику для носа. Вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. Какие полезные продукты вы знаете? Предлагаю отгадать загадки.

Рыженькая, как лисица, Он, почти, как апельсин,

Но сидит в темнице, С толстой кожей, сочный,

Хвост над грядкой держит ловко Недостаток лишь один -

Называется ………. (морковка). Кислый очень – очень. (Лимон)

Загляни в осенний сад Они гроздьями висят

Чудо – мячики висят. И на солнышко глядят,

Красноватый, спелый бок Цветом, словно светофор

Ребятишкам на зубок. (Яблоко) Красный, желтый …(помидор).

*Звучит «голос» ветра.*

**Воспитатель.** Ой, ребята, подул ветер и овощи и фрукты рассыпались. Их надо собрать.

*Подвижная игра «Собери овощи и фрукты».*

Разделить детей на две команды: девочки и мальчики. Девочки собирают овощи, а мальчики собирают фрукты. Взаимопроверка. Затем, команды меняются.

**Воспитатель.** Молодцы! Вы хорошо справились с этим заданием. А теперь, я проверю, не путаете ли вы полезную и вредную еду?

*Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».*

Воспитатель показывает изображения полезной и вредной еды. Полезная еда – хлопаем, а вредная – топаем.

**Воспитатель.** Гимнастику для носа мы делали, а теперь подошла очередь гимнастики для глаз.

*Гимнастика для глаз.*

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева? Громко, быстро 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 посмотри на носок.

**Воспитатель.** А чтоб полезная еда хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания.

*Дидактическая игра «Правила питания».*

Я (воспитатель) вам читаю правила, и если вы согласны со мной, то показывайте мне зеленый сигнал карточки, а если нет – красный.

* Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
* Есть нужно в любое время, даже ночью.
* Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
* Ложку надо держать двумя руками.
* Во время еды нельзя разговаривать.
* Пищу надо глотать не жуя.

**Воспитатель.**  Мы с вами повторили правила питания. А для чего они нужны?

**Дети.** Чтоб пища приносила пользу и хорошо усваивалась.

**Воспитатель.** Вот и подходит к концу наше путешествие. В стране Неболейка мы увидели и узнали много интересного. Я вам всем хочу пожелать крепкого – крепкого здоровья. А чтобы вы не болели угощаю вас витаминками – аскорбинками.

И нам пора возвращать обратно в детский сад.

(Дети садятся на ковер и включается спокойная музыка).

*Релаксация «Полет на облаке»*

Представьте, что вы сидите на белом, большом, пушистом облаке в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно опускаться к полянке, все ниже и ниже, к самой траве. Ваши руки легкие – легкие, ваши ноги легкие. Все ваше тело становится легким как облачко. Вот вы подплываете к самой зеленой траве. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на траве, чувствуете, как она нежно гладит вас. Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Улыбнитесь. Потянитесь и ….. откройте глаза. И вот мы с вами снова в нашей группе.

**Воспитатель.** Вы хорошо поработали! Молодцы!