**Конспект НОД**

**«Путешествие в страну Здоровья, город Неболейка»**

**Интеграция областей:** «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

**Цель:** Формировать у детей сознательное отношение к собственному здоровью.

**Задачи:**

1. Расширять представление детей о здоровом образе жизни, закреплять представление о полезных продуктах, учить рассуждать, делать выводы.

2. Развивать речь детей, учить отвечать полными ответами, развивать логическое мышление, внимание, память.

3. Воспитывать желание заботится о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.

4. Вызывать у детей эмоциональный отклик в процессе занятия.

**Материал:** колокольчик, изображение глаз (закрытые, открытые) и сердца, лёгкого, ребристый карандаш, фрукты (яблоко, виноград, банан, киви, груша, мандарин ), деревянные шпажки, тарелочки для приготовления «фруктового шашлычка».

Логика НОД

*Воспитатель звонит в колокольчик*

Колокольчик зазвени,

Всех ребяток позови.

Как услышат – прибегут,

И со мной играть начнут.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, услышали колокольчик!

Ребята! Посмотрите, сколько у нас гостей! Давайте со всеми поздороваемся.

Вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!- здоровья желаю».

*Собрались все дети в круг, я твой друг и ты мой друг.
Крепко за руки возьмёмся, и друг другу улыбнёмся!
Чтобы у нас было хорошее настроение на весь день.*

Какое у вас настроение? (ответы детей) Замечательно! Ведь наше настроение очень влияет на здоровье. Вы знаете, что если у человека часто плохое настроение, он чаще болеет.

Давайте ещё поднимем себе настроение, зарядим себя положительными эмоциями, и сохраним своё здоровье.
*«Самомассаж пальцев» (ребристым карандашом)*Приготовьте свои пальчики, сейчас мы будем их массировать. (Говорит слова и показывает детям действия, они повторяют за ней).
- Большой палец мы массируем, чтобы не болела наша голова.
- Указательный – чтобы дыхание было ровным.
- Средний палец массируем для того, чтобы хорошо работал желудок.
- Безымянный – чтобы хорошо работали все наши внутренние органы.
- Мизинец – чтобы лучше работало сердце.

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, покажем и расскажем нашим гостям, как мы умеем заботиться о своем здоровье.

 **Воспитатель:**За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовётся она!

Ребята, я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие, в Страну Здоровья. А на чем можно отправиться в путешествие?

**Дети:** Автобус, машина, поезд, самолет….

Правильно, а как мы можем назвать это одним словом? (транспорт)

Автобус и машина это какой вид транспорта? (наземный)

А пароход, корабль, лодка? (водный)

 Самолет, вертолет? (воздушный)

Мы в путешествие отправимся на самолёте. Отправляемся...

Гимнастика: «Самолет».

Мы садимся в самолет, (*Дети приседают*)

Отправляемся в полет! *(«Заводят» самолет, встают*.)

Мы летим над облаками. (*Руки в стороны*)

Машем папе, машем маме. (*По очереди обеими руками*)

Осторожнее: гора! (*Наклоняются влево, вправо*.)

Приземляться нам пора! (*Приседают*)

**Воспитатель:** Дети, мы с вами прилетели в страну «Здоровья», в город «Неболейка» на улицу «Глазная» (воспитатель показывает на изображение глаз (закрытые).А почему глаза закрыты?

**Дети:** Наверное, они спят или заболели.

**Воспитатель:** А что же делать, чтобы глаза не болели?

**Дети:** 1. Надо каждое утро умываться и вытираться чистым полотенцем.

2. Не трогать лицо грязными руками.

3. Чаще бывать на свежем воздухе.

4. Есть больше продуктов, в которых есть витамин А.

5. Нельзя читать в транспорте и при тусклом свете.

6. Нельзя долго смотреть телевизор и много играть в компьютерные игры.

7. Нельзя смотреть на яркое солнце без очков.

8. Делать гимнастику для глаз.

**Воспитатель:** Молодцы! Чтобы наши глазки никогда не уставали нужно делать специальную гимнастику для глаз. Давайте и мы сделаем гимнастику для глаз,

*Упражнения для глаз дети показывают и выполняют:*

Вдаль на палец посмотри (*отводят палец далеко, смотрят на него*)

Близко к носу поднеси (*подносят палец к кончику носа, скашивают на него взгляд*)

Раз, два, три – глаза закрой (*закрывают глаза*)

Раз, два, три – глаза открой (*открывают глаза*).

*На макете изображение глаз открываются*

**Воспитатель:** Дети смотрите, глаза нас услышали и проснулись.

Летим дальше.

Гимнастика: «Самолет».(Расправили крылья, полетели, прилетели)

**Воспитатель:** Это улица «Сердечная».

*Воспитатель показывает изображение сердца.*

Сердце – главный орган нашего тела. Это как мотор машины, который работает без остановки. Пока стучит сердце, человек живёт.

Встаньте все в круг, положите руки на плечи друг друга. Представим, что все мы – это большое сердце. Вот оно забилось, сначала медленно – **тук-тук тук** (3 шага вперёд), **тук-тук-тук** (3 шага вперед), а теперь чуть быстрее – **тук-тук-тук-тук** (4 шага вперёд и назад), а теперь человек заволновался, и его сердце забилось часто-часто – **тук-тук-тук-тук-тук-тук-тук** (7 шагов вперёд и назад). Ваши сердечки работают быстро и стучат часто. Ребята, надо привести сердце в норму, нужно расслабиться. *Упражнение на релаксацию на расслабление всего тела*

А сейчас мы с вами немного отдохнём. Ложитесь по удобнее на ковре. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги прямые, не скрещены и закройте глаза, расслабьтесь и послушайте красивую музыку.  (*Играет тихая спокойная музыка.*)

Отдыхают мои руки, отдыхают мои ноги, отдыхает моя нервная система.

Мне дышится легко и свободно. Каждый новый вдох снимает напряжение, успокаивает меня. Я становлюсь спокойным, жизнерадостным. У меня хорошее настроение. 5, 4, 3, 2, 1. Откройте глаза. Сядьте. Сохраните наполнившее вас ощущение покоя и хорошего настроения на весь день».

Приложите руку к груди и послушайте, как теперь оно стучит. Сердце работает спокойно.

**Воспитатель:** Ребята, сердце работает, если в кровь поступает кислород. А поступает кислород через лёгкие. Их у человека два (воспитатель показывает изображение лёгких). Давайте образуем два вытянутых овала, положим руки на плечи друг другу и немного наклонимся вперёд. Представьте себе, что вы лёгкие. Все дружно вздохнули – лёгкие расширились, выдохнули, лёгкие – сжались.Только надо правильно дышать: носом, не поднимая плечи при вдохе. Давайте поиграем в игру с мыльными пузырями. *(Вдыхать носом, выдыхать ртом).*

**Воспитатель:** Ребята, чтобы быть здоровым, сильным, не болеть, нужно кушать витамины. Витамины охраняют наш организм от разных болезней. Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах. Давайте порадуем наших гостей витаминами, которые живут в этих фруктах. Сделаем для них фруктовые шашлычки.

Прежде чем приступить к приготовлению фруктового шашлычка, необходимо нарезать фрукты на кусочки, попросим родителей, чтобы они нам в этом помогли.

Но для того чтобы готовить что необходимо сначала сделать? (Ответы детей). Правильно ребята, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. « Чистота – залог здоровья!» (дети, родители, воспитатель идут мыть руки)

**Дидактическая игра «Приготовим фруктовый шашлычок»**

Ребята вот на эти палочки (показ) мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты.

А теперь берите тарелочки с шашлычком угощайте наших гостей и кушайте сами.

**Воспитатель:** Да, и наше путешествие по Стране Здоровья закончилось, пора возвращаться в д/сад. Отправляемся...

Гимнастика: «Самолет».

Мы садимся в самолет, (*Дети приседают*)

Отправляемся в полет! *(«Заводят» самолет, встают*.)

Мы летим над облаками. (*Руки в стороны*)

Машем папе, машем маме. (*По очереди обеими руками*)

Осторожнее: гора! (*Наклоняются влево, вправо*.)

Приземляться нам пора! (*Приседают*)

Ну вот, мы и побывали в Стране Здоровья. Что же вы запомнили? Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.
Каждый твердо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомним, что здоровье,
В магазине не купить!
**Воспитатель:** Будьте здоровы!