**Конспект непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию в средней группе**

 **Тема: «Путешествие в страну Здоровья»**

**Воспитатель: Пономарёва**

**Елена Евгеньевна**

 **Цель:** Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

 **Задачи:**

 *Образовательная:*

-закрепить знания детей о влиянии на здоровье питания, двигательной активности, закаливания, свежего воздуха, настроения;

 *Развивающая:*
- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

-развивать интерес к играм, потребность к двигательной активности.

 *Воспитательная***:**- воспитывать желание заботиться о своем здоровье, беречь его.

 **Предварительная работа:** рассматривание плаката «Чтобы быть здоровым», иллюстраций, посвященных теме здоровья, правильного питания, закаливания, беседы о правильном питании, отгадывание загадок, чтение художественной литературы «Мойдодыр» К. Чуковского, Г. Остера «Вредные привычки», беседа «Что такое здоровье», д/и «Полезно-вредно».

 **Материалы:** игрушка Буратино, набор картинок «Полезные и вредные продукты питания», шарики от настольного тенниса по количеству детей, воротца, «Волшебная коробочка», мыло, расческа, мочалка, зубная щетка, полотенце, музыкальное сопровождение.

**Ход НОД:**

 **Воспитатель:** Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Буратино. Он торопился в аптеку за лекарствами. Оказывается, кукла Мальвина заболела. Давайте расскажем Буратино, что надо делать, чтобы не болеть. Предлагаю отправиться вместе с Буратино в путешествие в страну Здоровья.

 **Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? *(Здоровье – это когда ты веселый, играешь, читаешь, у тебя хорошее настроение).*

 **Воспитатель:** Правильно ребята. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(ответы детей)* Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

 **Воспитатель:** Чтобы попасть в страну Здоровья, надо взяться за руки, и сказать волшебные слова.

*Дети медленно двигаются под музыку и произносят слова.*

За горами, за лесами

Да за синими морями

Есть волшебная страна

Там не болеют никогда.

Чудесная «Страна Здоровья» **-**

Так называется она.

 **Воспитатель**: Вот мы и попали с вами в страну Здоровья. Ребята, перед нами площадь Витаминная. Буратино, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым, т. е. надо знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья. Ребята, какие вы знаете полезные продукты питания? *(Овощи, фрукты, молочные продукты, каши).*

*Дети выставляют на доску иллюстрации с изображением «полезных продуктов»*

**Воспитатель**: Назовите те продукты питания, которые вредны для нашего здоровья. *(Чипсы, газировка ...)*

*Детьми выставляются на доску иллюстрации с изображением «вредных продуктов»*

 **Воспитатель**: Ребята, витамины - это такие вещества, которые необходимы нашему организму. Ребята, а для чего нужны витамины? *(Чтобы не болеть, чтобы было крепкое здоровье)*

 **Воспитатель**: Верно. Они помогают бороться нам с болезнями, помогают расти, делают нас быстрыми, ловкими, повышают настроение. Если в нашем организме недостаточно витамин, то человек становится слабым, болезненным, у него плохое самочувствие, настроение. Поэтому, нужно есть больше овощей и фруктов.

 **Воспитатель**: Так,ребята, например, витамин А находится в моркови, рыбе, в яйцах, петрушке. И очень важен для зрения.

 Витамин В есть в мясе, молоке, в орехах, хлебе. Важен для сердца.

 Витамин С содержится в цитрусовых, капусте, луке, смородина. И как раз, этот витамин нужен Мальвине, которая простудилась.

 Витамин Д люди получают от лучей солнца, а еще он находится в рыбьем жире. Нужен для укрепления наших костей, зубов.

*Дети рассказывают стихи:*

1. Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

2. Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

3. От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

 **Воспитатель**: А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Совершенно верно!» *(Педагог читает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети прыгают на месте и кричат: «Правильно, правильно, совершенно верно! Если для здоровья вредно - дети молчат).*

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

 И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить:

 Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

 Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

 И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

 Хочет в гости к нам прийти, но не может в дверь войти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

 Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

 **Воспитатель:** Молодцы, вы все справились с заданием. Ребята, продолжим наше путешествие, и вот перед нами улица Спортивная. Для нас жители страны Здоровья подготовили музыкальную паузу.

*Физкультминутка*

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали – это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули – ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем – это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем, руки сложим назад.

На лужайке по ромашкам жук летал в цветной рубашке:

"Жу-жу-жу, жу-жу-жу – я с ромашками дружу.

Плавно на ветру качаюсь, вправо-влево наклоняюсь.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям: «Физкульт-привет! "

 **Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым? *(Заниматься физкультурой, спортом, много гулять на свежем воздухе, закаляться)*

 **Воспитатель:** Если человек будет заниматься физкультурой, дружить со спортом, он не будет болеть, становится здоровее, сильнее, крепче, и у него будет веселое настроение. Нужно каждое утро делать утреннюю гимнастику, полезно обтираться полотенцем, совершать прогулки на свежем воздухе, чаще играть в подвижные игры, заниматься спортом.

Чтобы не болеть, нужно закаляться.

 На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать.

 Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых настоящий.

 Крепким стать нельзя мгновенно, закаляйся постоянно.

 **Воспитатель:** Ребята, а какие виды спорта вы знаете? *(Футбол, хоккей, плавание, гимнастика, бокс и др.)* Предлагаю вам на время стать футболистами.

*Упражнение на развитие дыхания «Кто загонит мяч в ворота»*

 **Воспитатель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, этоулица Чистоты. Какие правила гигиены, ребята, мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? *(Умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы, принимаем ванну, душ, причесываемся)*

 **Воспитатель:** Для чего это надо делать? *(Чтобы быть чистыми, опрятными, чтобы кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы)*

 **Воспитатель:** Ребята, а как попадают микробы в организм? *(Могут попасть при чихании, кашле, если не прикрывать рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты)*

 **Воспитатель:** Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? *(Соблюдать правила гигиены)*

 **Воспитатель:** Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. И они находятся в волшебной коробочке. Послушайте загадки и достаньте из коробочки отгадку.

*Игра «Предметы личной гигиены»*

 1. Ускользает, как живое,

 Но не выпущу его,

 Белой пеной пенится,

 Руки мыть не ленится.  (*Мыло)*

2. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
Спинка розовою стала. (*Мочалка, губка*)

3. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. (*Зубная щетка)*

4. Вытираю я, стараюсь,
После бани паренька.
Все намокло, все измялось -
Нет сухого уголка. (*Полотенце)*

5. Целых 25 зубков,
Для кудрей и хохолков.
И под каждым, под зубком –
Лягут волосы рядком. *(Расческа)*

 6. Лег в карман и караулит

 Реву, плаксу и грязнулю,

 Им утрет потоки слез,

 Не забудет и про нос.  (*Носовой платок*)

 **Воспитатель:** Итак, ребята, чтобы быть здоровыми, какие правила мы с вами должны хорошо усвоить? *(не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с прогулки, перед едой и после туалета; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды)*

 **Воспитатель:** Молодцы, все верно сказали. Ребята, вот и закончилось наше путешествие. Какой трудный путь преодолели мы с вами по улицам страны Здоровья. Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать.

Каждый твёрдо 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 запомни — ведь здоровье

В магазине не купить.

 **Воспитатель:** Нам пора возвращаться в детский сад.

*Дети двигаются под музыку и произносят слова.*

За горами, за лесами,

Да за синими морями

Побывали с вами мы.

Нам теперь пора вернуться.

Раз, два, три – вот в саду и снова мы.

 **Воспитатель:** Я думаю, Буратино понял, что надо делать, чтобы не болеть, и расскажет об этом Мальвине. До свидания, Буратино.