**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10» Изобильненского городского округа Ставропольского края (МКДОУ «Детский сад №10» ИГОСК)\_** 356140, РФ, Ставропольский край, Изобильненский городской округ, г. Изобильный, ул. Л.Толстого,1 Телефон/факс 8 8(86545) 2-76-17; E-mail: [izodou10@mail.ru](mailto:izodou10@mail.ru)

**Конспект НОД**

**в разновозрастной группе «Кузнечики»**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**2020-2021 учебный год**

**Воспитатель:**

**И.Н. Тищенко**

г. Изобильный

2021г.

**Конспект НОД в разновозрастной группе**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Цель:** формирование представлений о здоровье, его ценности, полезных привычках, мерах профилактики и охране здоровья.  
**Задачи:**  
Совершенствовать знания детей о соблюдении режима дня, гигиенических процедурах.  
Закрепить умение определять полезные и вредные продукты питания.  
Закрепить знания о видах спорта.  
Развивать умение самостоятельно следить за своим здоровьем.  
Развивать мелкую моторику.  
Развивать внимание, мышление, коммуникативные качества.  
Воспитывать потребность в занятиях физкультурой и спортом, в соблюдении правил здоровья.

**Предварительная работа:** просмотр иллюстраций на тему: «Моё здоровье – моё богатство», чтение художественной литературы К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», Г. Остера «Вредные привычки», беседы: «Что такое здоровье?», «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы», «О пользе витаминов», разучивание физминутки «Солнышко лучистое». **Словарная работа:**витамины, микробы, гигиена, самомассаж., пиктограммы.  
**Демонстрационный материал:** компьютер, музыкальный центр, книга Е.Ульевой «Как устроен человек».  
**Раздаточный материал:** карточки для дидактической игры «Угадай предмет», карточки и пиктограммы для игры «Виды спорта»,

муляжи овощей и фруктов.  
**Методические приемы:**игровая мотивация, беседа, загадки, стихи, дидактическая игра, пальчиковая игра, самомассаж.

**Ход непосредственно – образовательной деятельности:**

Дети входят в группу и здороваются с гостями.

**Воспитатель:**Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

Что такое «здравствуй»? — лучшее из слов!

Потому что «здравствуй» — значит будь здоров! Пожелаем еще раз всем здоровья, скажем «Здравствуйте! ».  
**Воспитатель:** Ребята, я сегодня получила электронное письмо, подойдите поближе и давайте его прочитаем. (Открывает ноутбук, появляется фотография кота Матроскина). Вы узнали его?

**Дети:** Да. Кот Матроскин!

**Воспитатель.**Кот Матроскин пишет: «В Простоквашино заболел Дядя Федор. У него болит горло, голова и поднялась температура. Пожалуйста, помогите нам! Мы с Шариком не знаем, что делать».

**Воспитатель:**- «Ребята, поможем Матроскину и Шарику?

Я предлагаю вам отправиться в путешествие, в страну Здоровья, где мы сможем рассказать нашим друзьям, что нужно делать, чтобы не потерять здоровье. Для этого нам надо встать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и произнести волшебные слова «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!».

**1.А вот наша первая станция** «Чистогорск».

Воспитатель: Ой, откуда в Чистогорске такое грязное создание?

Грязнуля (ребенок):

Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо,

Это глупое занятье не приводит ни к чему,

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы, время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно. Никакого смысла нет:

К старости сама собою облысеет голова.

Нет приятнее занятья, чем в носу поковырять

Всем ужасно интересно: что там спрятано внутри?

А кому смотреть противно, тот пускай и не глядит.

Мы же в нос к нему не лезем, пусть и он не пристает.

Чистюля (ребенок):

Да это же Грязнуля, он позорит наш город.

Кто зубы не чистит, не моется мылом

Тот вырасти может болезненным, хилым

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки.

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда вообще не растут.

**Воспитатель**: Бывают на свете такие дети, которые делают все наоборот. Когда им говорят: «Умойся!» - они не умываются. Когда им говорят: «Не лезь на дерево!» - они лезут. Для таких детей писатель Григорий Остер придумал «Вредные советы». Нельзя быть здоровым, если ты грязнуля. Нужно соблюдать правила личной гигиены.  
Ребята, всем вам известно, что микробы – это наши злейшие враги. А как микробы попадают в организм человека? Конечно с грязных рук!

Что нужно делать, чтобы вредные микробы не попали к нам в организм?

Дети: - Не есть и не пить на улице.

-Всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

- Есть только мытые овощи и фрукты, кушать и пить только из чистой посуды.

-Когда чихаешь или кашляешь закрывать рот и нос платком.

**Воспитатель:** - Правильно! Мыть руки с мылом после прогулки, общения с домашними животными и перед едой. А еще существуют настоящие волшебные предметы, которыми всегда пользуются воспитанные люди. Хотите узнать, что это за предметы?

**Дидактическая игра «Угадай предмет».**

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Хожу брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Вытираю, я стараюсь

После ванны паренька.

Все намокло, все измялось

Нет сухого уголка. (полотенце)

Вместе с мылом и водой

. Я слежу за чистотой.

Пены для меня не жалко,

разотру вас Я …(мочалка)

**Воспитатель:** - Молодцы! Все загадки разгадали. А теперь скажите, почему эти предметы волшебные?

**Дети:** - Потому, что они помогают сберечь здоровье.  
**Воспитатель:**- Правильно! Нужно всегда соблюдать правила гигиены и будете здоровыми.

**Воспитатель:** Теперь, надеюсь, и Грязнуля, и все ребята будут соблюдать правила гигиены.

Продолжаем наше путешествие.

**2.Следующая станция город «Физкультурный**»

**Воспитатель:** Вот мы с вами попали в город Физкультурный.  
Я вам загадаю загадку, а вы угадаете, чем нужно заниматься, чтобы быть здоровым.  
Что нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам даёт?  
Что нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовёт?  
Стать красивым, как скульптура  
Нам поможет … (физкультура)  
Правильно. Физкультура делает нас здоровыми. Предлагаю сделать физкультминутку.  
**Комплекс ритмической гимнастики «Солнышко лучистое».**

**Воспитатель**: Посмотрите, сколько силы стало в ваших мышцах.   
Нам пора дальше отправляться в путь.

**3.Следующая станция город «Спортивный**»

**Воспитатель:**

Кто спортом занимается, с болезнями не знается.  
А вы ребята занимаетесь спортом? Какие виды спорта вы знаете?

**Зимние виды спорта:** хоккей, лыжи, сноуборд, фигурное катание.  
**Летние виды спорта:** футбол, бег, велогонки, плавание, баскетбол и др.

**Воспитатель:** -Знаете ли вы как называются самые главные соревнования у спортсменов?

**Дети: Олимпийские игры.**

**Воспитатель**: Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.  
Чтобы вы росли стройными, красивыми и сильными необходимо заниматься физкультурой и спортом.

**Дидактическая игра с пиктограммами «Виды спорта»:**

1.В каких видах спорта используется мяч?

2. В каких видах спорта упражнения выполняются под музыку?

3.Какие виды спорта относятся к зимним?

4.Для каких видов спорта нужна вода?

5.В каком виде спорта нужен велосипед?

**Воспитатель:**Весело поиграли и не заметили, как очутились на следующей станции.

Воспитатель приглашает детей продолжить путешествие.

**4. Станция город «Закалкино».**

**Ребенок: -** Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.  
И водою обливайся -Позабудешь докторов.   
Ребята, что нужно делать, чтобы стать закалёнными?  
**Дети:**- Можно гулять на свежем воздухе, обливаться водой, ходить босиком.  
**Воспитатель:** - Молодцы! Купаться в море, речке, бассейне, заниматься физкультурой на свежем воздухе, ходить босиком. Но не всегда есть возможность побегать по траве босиком или искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, которым можно пользоваться каждый день, – утром или вечером, после душа, обтираться холодным полотенцем.

А жители страны «Здоровье» говорят, что необходимо каждый день делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

- Давайте выполним такой массаж.

1. Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело

(Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

2. Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать

(Указательными пальцами растирают крылья носа.)

3. Лоб мы тоже разотрём

Ладошку держим козырьком

(Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе.)

4. «Вилку» пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело.

(Раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед ушами и за ними.)

5. Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна.

(Потирают ладони.)

**Воспитатель:**Давайте ещё больше поднимем себе настроение, зарядим себя положительными эмоциями, а заодно и сохраним своё здоровье.

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.

Настроение улучшилось?

Едем дальше.

**5. Станция город «Витаминный». Воспитатель**- Вот мы не заметили, как оказались на следующей станции, она называется **город «Витаминный».**

**Воспитатель:** Как вы думаете, человек может прожить без еды?

**Дети:** Нет.  
**Воспитатель:** Какое-то время может, но совсем немного. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать. В продуктах содержатся питательные вещества – витамины. Витамины обозначаются буквами A, B, C, D (показывает буквы), но читаются они по латыни. Когда пойдете в школу, вы научитесь читать эти буквы.  
**Витамин А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке.  
**Витамин В** – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.  
**Витамин С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.  
**Витамин D** – делает наши руки и ног крепкими. Его много в молоке, яйцах, растительном масле.

Вот как важно для нашего здоровья полноценное питание «Ведь полноценная еда, для здоровья нам нужна».

**Воспитатель:** А что это за корзина с продуктами. Вот мы сейчас разберемся, какие продукты полезные и нам пригодятся в нашем путешествии, а какие вредные и мы их с собой брать не станем.  
**Дидактическая игра: «Полезная еда».**  
Вот корзина с продуктами. Рядом две пустые корзины: на одной красный бант (запрещено) в неё нужно сложить вредные для здоровья продукты; на другой зелёный бант (в неё полезные для здоровья продукты). Полезные **продукты** (молоко, фрукты, овощи). Вредные **продукты** (шоколад, чипсы, лимонад).

**Воспитатель:** Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

— А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов. (Ребенок читает стих)

В банане и йогурте,

В горстке малины-

Повсюду чудесные

Есть витамины.

Они берегут нас

От всяких болезней.

Чем больше их в пище,

Тем пища полезней.

**Воспитатель:** На этом наше путешествие по стране Здоровья закончилось. Нам пора возвращаться в детский сад. Возьмемся за руки, закроем глаза и скажем волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»!  
**Воспитатель:**  
Устали? Вот, какой оказывается трудный путь преодолели мы с вами по стране Здоровья. Давайте вспомним, что же нам нужно для здоровья? (кушать фрукты и овощи, потому что в них много витаминов; делать зарядку, соблюдать режим дня, соблюдать все правила личной гигиены). Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем ещё путешествовать по этой замечательной стране. Я думаю и Матроскин с Шариком и Дядей Федором тоже поняли, что нужно делать, чтобы не болеть, и больше им не придется ходить в аптеку за таблетками.

В итоге воспитатель дарит детям книгу Е.Ульевой «Как устроен человек», которая познакомит их со строением тела и внутренними органами человека.

**Воспитатель:** Хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней.

Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.  
Улыбайтесь каждый день чтоб не зря был прожит день…  
Доброго вам всем здоровья!