**Конспект НОД в подготовительной группе с использованием здоровьесберегающих технологий «Путешествие в волшебную страну здоровья».**

**Цель:** Учить детей заботится о своем здоровье.

**Задачи:**

1. Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.

2. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, питания.

3. Познакомить детей с дыхательными упражнениями, массажем ушной раковины.

4. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены.

5. Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

7. Воспитывать сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку.

**Материалы и оборудование:** Цветок цветик-семицветик с разноцветными лепестками на липучке; имитированная полянка; дерево, с подвешенными на нем предметами личной гигиены; мешочек с загадками; плакат с изображением носа, уха; разрезанные картинки режима дня; картинки с вредными и полезными продуктами , листы формата А3; музыкальные фонограммы.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости, давайте мы  **поздороваемся**!

Дети: Здравствуйте.

Воспитатель: а знаете, ребята, вы ведь не просто **поздоровались**, а подарили друг другу частичку **здоровья**, потому что сказали: «Здрав-ствуй-те, то есть пожелали всем **здоровья**. Русская народная поговорка говорит: *«****Здороваться не будешь – здоровья не получишь****»*. Давайте возьмём друг друга за руки, улыбнёмся друг другу и подарим хорошее настроение. Ну вот, у нас хорошее радостное настроение. Мы все бодрые и весёлые.

Воспитатель обращает внимание детей на то, что в группе вырос необыкновенный цветок всего лишь с одним лепестком. Дети к нему подходят. Воспитатель спрашивает у них , может где то они слышали или смотрели о похожей ситуации. (Ответы детей)

Воспитатель :Да, правильно, в сказке В. Катаева «Цветик – семицветик».Девочка Женя потратила все шесть лепестков на исполнение желаний, которые не принесли ей радости, а значит – в пустую. И вот когда остался один лепесток, Женя увидела грустного мальчика Витю – у него болели ноги. Витя не мог бегать и играть с детьми. Жене стало жалко Витю. Она оторвала последний лепесток и сказала:

Лети, лети, лепесток ,

Через Запад на Восток.

Через Север, через Юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по-моему вели, -

Вели, чтобы Витя стал здоров!

В ту же минуту Витя стал здоровым. Он так долго болел и очень хотел что очень хотел стать здоровым и никогда не болеть , что он сказал Жене: «Если бы волшебница подарила мне цветик – семицветик….» Только он произнес эти слова, как появилась волшебница. В руках она держала цветок с семью разноцветными лепестками. Волшебница подарила детям цветок и на прощание сказала: «Этот цветок поможет вам понять, что такое здоровье и как его следует беречь». Ребята, посмотрите и у нас есть такой цветок –здоровья, но на нем только один лепесток желтый-лепесток радости и нам надо найти с вами еще сколько? (6).Для этого нам с вами надо отправиться в волшебную страну здоровья, ( звучит музыка «Есть на свете цветок» вступление).

Воспитатель : А попасть в страну здоровья нам поможет дорожка.

*Перед ребятами на полу разложена дорожка «здоровья» на которой нарисованы следы нужно идти строго по следам. Звучит музыка, ребята идут по дорожкам и выходят на поляну.*

Воспитатель: посмотрите ребята ,перед нами дерево, да необычное посмотрите, что на нем растет?!-Правильно предметы личной гигиены. А под деревом мешочек, а в мешочке записка. «Отгадайте загадки, найдите на дереве отгадки и поучите зеленый лепесток.

Воспитатель: Интересно кто это решил с нами поиграть, ,ну давайте выполнять задание, ведь нам нужен лепесточек.

Воспитатель достает карточки с загадками и дети ищут отгадки среди предметов на дереве.

1.Чтоб *«грязнулею»* не быть, следует со мной дружить

пенное, душистое, ручки будут – чистыми.

Если в глазки попаду, то немножко пощиплю….

но как только пену смыло, перестало щипать…. *(мыло)*

2. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков

и под каждым из зубков лягут волосы рядком… *(расчёска)*

3. Волосистою головкой в рот она влезает ловко,

и считает зубы нам по утрам и вечерам. *(зубная щётка)*

Воспитатель: Как одним словом можно назвать все эти предметы? повторить. Для чего они нужны? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой, после прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель: Для чего нужна расчёска?

Дети: Чтобы расчёсывать волосы. Быть аккуратными и красивыми.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щётки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтоб зубы были чистыми и **здоровыми и** не болели.

Воспитатель: ну вот ребята смотрите на дне мешочка лежит наш второй зеленый лепесток от нашего цветка здоровья.

Воспитатель обращает внимание детей на пенечки на этой же полянке и предлагает одному из детей взять лепесток голубой лепесток, перевернуть его и всем показать. На обратной стороне лепестка нарисован нос,   
Воспитатель: Как вы считаете, для чего человеку нужен нос?   
Дети: чтобы дышать…   
Воспитатель: А как нос связан с секретом Здоровья, как вы думаете?   
Дети: ……….бывает насморк, нос не дышит…   
Воспитатель: Что нужно делать для того, чтобы нос был всегда здоров, дышать нам было легко и свободно? Дети: предположения детей   
Воспитатель: А сейчас я вам предлагаю проверить, у всех ли нос хорошо и свободно дышит? Для этого выполним дыхательные упражнения.   
*Дети вместе с воспитателем выполняют дыхательную гимнастику. После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.*

Носиком дышу,  
Дышу свободно,  
Глубоко и тихо –  
Как угодно.  
Выполню задание,  
Задержу дыхание.  
Раз, два, три, четыре –  
Снова дышим:  
Глубже, шире.

Воспитатель: Как хорошо у вас получается, молодцы.

 Воспитатель: Ребята, посмотрите, на втором пеньке лежит оранжевый лепесток. Давайте посмотрим что там . Ребенок берет лепесток на обратной стороне которого изображено ухо.   
Воспитатель: Ребята, для чего нужны человеку уши?   
Дети: чтобы слышать, слушать музыку….и т.п.   
Воспитатель: Да, а почему, как вы думаете, второй секрет Здоровья связан с ушами?   
Дети: уши тоже могут болеть…   
Воспитатель: Совершенно верно, если не беречь свои уши, то они могут заболеть.   
Что нужно делать для того, чтобы уши не болели и мы очень хорошо слышали?   
Дети: предположения детей   
Воспитатель: а хотите, я открою вам секрет? Ведь наши уши помогают нам не только слышать и слушать, но и помогают всему нашему организму: на ушах расположено большое количество специальных точек (показывает карточку с изображением уха с отмеченными на нем точками, отвечающими за работу определенных органов). Если эти точки массажировать, то организм человека будет чувствовать себя хорошо, человек будет внимательным, умным. Чтобы все это исполнилось, я предлагаю вам вместе со мной выполнить ушную гимнастику.   
Воспитатель, вместе с детьми , выполняют комплекс ушной гимнастики.

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

Наступила ти-ши-на.

Ну, вот ребята у нас сколько лепестков от нашего цветка здоровья? и сколько осталось найти?

Дети: 4,осталось найти 3.

Заиграла музыка и на полянку вбегает гном Здоровячок.

Гном: Здравствуйте ребята, вы меня узнали? Я гном Здоровячок , слышал, что вы ищите лепестки от «цветочка здоровья». Это я вам задавал такие задания. Вы такие молодцы!

Ребята, а что еще нужно делать чтоб быть сильными и здоровыми:

Дети: заниматься спортом, закаливаться, делать зарядку….

Здоровячок: молодцы, тогда давайте все вместе, сделаем зарядку.

*Заиграла музыка: Кукутики - зарядка, песенка-мультик для малышей*

*.Играет музыка и дети вместе с гномом делают зарядку*.

Здоровячок: Молодцы ребята, видно что вы каждый день делаете зарядку .Держите 5-ый фиолетовый лепесток.

- У меня , ребята есть небольшая проблема, я постоянно путаюсь в режиме дня, научите меня пожалуйста правильно соблюдать режим дня по порядку.

Воспитатель: поможем ребята гномику?

Дети: конечно!

*Детям предоставляются разрезные карточки режима дня, и нужно разложить в правильном порядке!*

Здоровячок: Ой, спасибо ребята, теперь я точно ничего не перепутаю и все буду выполнять правильно. Держите, заслужили красный лепесток.

Воспитатель: Нам ребята осталось найти последний лепесток, Здоровячок подскажи, где его найти?!

Здоровячок: Идите по этой дорожке и найдете.

Ребята пойдемте, строго по следам и в конце дорожки лежит синий лепесток.

*Желающий ребенок открывает лепесток, на обратной стороне которого изображены продукты питания*.  
Воспитатель: Что нарисовано на этом лепестке? Дети: еда, продукты…   
Воспитатель: Да, здесь нарисованы продукты питания. А как вы думаете, зачем человеку они нужны? Дети: чтобы кушать, есть, пить…   
Воспитатель: Может ли человек прожить без еды, питья? Почему?   
Предположения детей.   
Воспитатель: Как вы считаете, вся ли еда полезна для организма?  Ответы детей.   
Воспитатель: Да, не вся еда полезна. В некоторых продуктах содержаться полезные вещества – витамины, а в некоторых – вредные, вещества, которые вредят нашему организму. Какой человек будет здоровым: тот, который ест продукты, содержащие витамины, или тот, который ест вредную еду?   
Дети: тот, который ест продукты, содержащие витамины.   
Воспитатель: Какие полезные продукты вы знаете?  Ответы детей.   
Воспитатель: А какие витамины в них содержаться? Ответы детей.   
Воспитатель, вместе с детьми рассматривает картинки, на которых, изображены различные продукты питания (кефир, молоко, куриное яйцо, яблоко, апельсин, рыба, мясо, курица, орехи…), обсуждает какие из них вредные, а какие полезные для организма человека, рассказывает о витаминах (А, В, С), которые содержатся в полезных продуктах, уточняет, для чего они необходимы.   
Воспитатель: Для того, чтобы лучше запомнить, какие продукты питания полезны для здоровья человека, а какие вредны, я предлагаю вам сделать газеты. Для этого вам нужно разделиться на команды.одна команды будут делать газету с названием «Полезные продукты», а другая – газету с названием «Не полезные продукты».   
Воспитатель помогает детям разделиться на команды, приглашает пройти к столам, на которых разложены листы формата А3, картинки с изображением полезных и вредных продуктов питаний. Каждый член команды выбирает нужные картинки, команда обсуждает правильность выбора. Звучит музыка, дети раскладывают картинки с изображением продуктов питания.   
Воспитатель: Ну вот ребята ,мы нашли с вами все лепестки от нашего цветочка- здоровья, цветика-семицветика. Нам пора из «волшебной страны здоровья возвращаться в детский сад. Закроем глаза, три раза обернемся вокруг себя и очутимся в детском саду. Вот ребята мы вернулись в детский сад. И цветочек оставим у себя в группе, он будет нам напоминать каждый день, что необходимо выполнять, что бы быть здоровыми.

Друзья! Нам прощаться настала пора

И чтоб не случилось, всегда человек

**Здоровья** желает другому навек

Мы здравствуйте, вам на последок кричим.

Дыханьем **здоровья вас всех одарим**!

**Итог:** Воспитатель:

Ребята, мы где побывали с вами сегодня ,с кем повстречались?

Что необходимо делать чтоб быть здоровыми?

Дети: Побывали в стране здоровья и встретили гномика Здоровичка. Соблюдать правила гигиены, правильно питаться, соблюдать режим дня. Мы повторили дыхательную гимнастику, научились делать массаж ушек.