**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 3» ТГО**

**Конспект занятия по здоровью сбережению**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**тема: «В путешествие по стране здоровья»**

**воспитатель: Дудкина Н.В.**

**2017.**

**Цель:**

формировать представление детей о здоровом образе жизни; закрепить основные составляющие здоровья: соблюдение детьми правил питания, знания детей о витаминной еде; вызвать желание заниматься физкультурой, выполнять правила гигиены. вызвать желание заниматься физкультурой и закаливанием.

**Задачи:**

- приобщать к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту;

- развивать у детей активность, стремление к достижению успеха, выдержки и настойчивости, честности в отношениях со сверстниками.

Виды деятельности: игровая, двигательная, познавательная, оздоровительная.

**Оборудование**: музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь (лыжи, 2 фитбола, 2 клюшки, 2 ракетки и 2 мяча, 2 воздушных шара, 2 кегля, на столе поднос с предметами личной гигиены, игрушками, книжками; 2 корзинки, картинки с полезными и вредными продуктами питания.

**Ход развлечения**:

Зал украшен шарами. Звучит весёлая спортивная музыка. Под аплодисменты в зал входят участники игры

**Воспитатель:**

-Чтоб здоровым, крепким быть

Надо развиваться!

И для тела и души

Спортом заниматься!

- Здравствуйте, ребята! Если мы здороваемся с кем–нибудь, что это значит? (Мы желаем ему здоровья)

- А что такое здоровье? (Это сила, красота, ловкость, чистота, хорошее настроение)

- Сегодня я хочу пригласить вас в путешествие по стране здоровья. Вы согласны?

**Воспитатель:**

- А сейчас давайте попросим наших команд поприветствовать друг друга. (Задание: придумать девиз и выбрать капитана для команд, капитаны должны быть дети.)

**Приветствие**

**Команда «Непоседы»:**

Навеки спорту верным быть

Здоровье с юности хранить

Не плакать и не унывать

Соперников не обижать

Соревнование любить

Стараться в играх первым быть.

**Команда «Крепыши»**

Давайте спортом заниматься!

Давайте будем закаляться,

И руки мыть не забывать

И день здоровья отмечать.

**Воспитатель:**

-Ну вот, все команды уже в сборе и готовы к соревнованиям, мы рады приветствовать наших участников – команд Крепыши, Весельчаки, Здоровяки. На сегодняшнем празднике мы научимся быть здоровыми. Но прежде чем мы начнем наш праздник, расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным". Но один из богов сказал так: "Если все это будет у человека, он будет подобен нам". И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов».

-Дорогие ребята, давайте мы вместе отправимся на поиски "здоровья", но чтобы его отыскать, нам нужен волшебный сундучок, в котором у нас спрятаны волшебные буквы…

**Воспитатель:**

-Чтобы быть всегда здоровым, с чего надо начинать свой день? (С зарядки).

Итак, ребята, давайте мы тоже наш праздник начнем с физической разминки.

(Диана рассказывает стих)

Расправляйте дружно спинку.

Будем делать мы разминку.

Утром рано мы проснулись.

Потянулись, улыбнулись.

Веселится нам пора.

На зарядку детвора.

Под музыку делаем зарядку.

(Участники встают в круг. Под музыку «Буги-Вуги»).

**Воспитатель:**

-Наши участники постарались, но, чтобы быть здоровыми, зарядкой заниматься мало, нужно правильно питаться. Сейчас мы проверим, знают ли наши дети, какие продукты полезны для детского организма, а какие вредны.

**Воспитатель:**

Чтоб победы вам добиться,

Нужно честно потрудиться.

В играх правила все знать

И отлично выполнять.

**Конкурс «Полезные и вредные продукты».**

Командам предлагается в отдельные корзинки собирать полезные и вредные продукты. Победившей команде дается буква «З».

**Воспитатель:**

-Дети, здоровое питание - означает разумное питание. Питание должно быть разнообразным, содержать набор мясных, рыбных продуктов, разные молочные каши, хлеб, обязательно в рационе должны быть овощи и фрукты.

**Воспитатель:**

-В этом конкурсе мы узнали о правилах правильного питания, но чтобы быть здоровым, мало правильно питаться, надо знать и строго соблюдать правила гигиены потому что

(Иван рассказывает стих)

В глубоком черном подземелье

Микробы страшные живут,

И терпеливо, днём и ночью,

Они детей немытых ждут.

С немытых рук полезет в рот

Противный маленький микроб.

Полезет тихо, как шпион,

И натворит такого он!

**Конкурс «Перенеси предметы гигиены»**

Напротив каждой команды у противоположной стены стоят столы, на которых находятся различные предметы (мыльницы, зубные щётки, расчёски, игрушки и т. д.) Детям необходимо по одному подбежать к своему столу, выбрать предмет гигиены и вернуться назад. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справиться со своим заданием. Победившей команде дается буква «Д».

**Воспитатель:**

-Ну вот, мы уже и прошли несколько ступенек нашей волшебной игровой лестницы, но путь еще предстоит нелегкий… Ну что, продолжим? (Да.)

-Готовы к следующему испытанию?

Молодцы, дети! Старались! С каждой минутой мы все ближе и ближе к нашему финишу. А сейчас,

**Конкурс «Угадай вид спорта»**

Воспитатель даёт одному из участников или командиру команд картинку с видом спорта, участник без слов должен показать этот вид спорта, а остальная команда угадать. Команда сама выбирает, кто будет показывать. (Баскетбол, лыжи, футбол, гимнастика, волейбол, хоккей, плавание, бокс.) Победившей команде дается буква «О».

**Воспитатель:**

-Так держать! А теперь следующий конкурс, который называется «Шарик или мячик на ракетке».

**Конкурс «Шарик или мячик на ракете».**

Каждая команда должна взять в руки ракетку бадминтона, на них положить надувной шарик и пронести его до флажка и обратно. Та команда, которая не уронила шарик и выигрывает. Победившей команде дается буква «Р».

**Воспитатель:**

- А сейчас вы должны ответить на мои вопросы «да» или «нет», но прежде чет ответить, вы должны подумать.

**Игра «Да – нет».**

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Пищу нужно глотать не жуя.

Когда кушаешь, надо обсыпать себя крошками.

Надо всегда облизывать тарелки после еды.

-Давайте спросим у гостей, какая из наших команд отвечала дружнее и громче? И победившая команда получает следующую волшебную букву… «О»

- Молодцы! Ну что готовы отправиться дальше?

**Конкурсы «Хоккеисты»**

Провести воздушный шарик клюшкой между кеглями.

Победившей команде дается буква «В».

**Конкурс «Попрыгунчики».**

Дети прыгают на больших мячах до ориентира и обратно, передают эстафету. следующему.

Победившей команде дается буква «Ь».

Дети надевают лыжи из пластиковой бутыли и идут до ориентира и обратно, передают эстафету. Победившей команде дается буква «Е».

**Воспитатель**:

-Что нового вы сегодня узнали? Что вам больше всего запомнилось? Как вы будете следить за своим здоровьем?

- Очень рада я сегодня.

И совет такой вам дам –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

А за праздник наш веселый

Я вас всех благодарю.

И подарок наш почетный

На здоровье всем дарю.

(Воспитатель раздает детям медальоны)

**Воспитатель:**

-В нашем детском саду все дети сильные, смелые, ловкие, быстрые! За ваши выигранные эстафеты вы получали буквы, давайте соберем слово из букв!

Дети собирают слово ЗДОРОВЬЕ.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 3» ТГО**

**Конспект спортивного досуга с родителям**

**для детей подготовительного возраста**

**«Пираты Карибского моря»**

**воспитатель: Дудкина Н.В.**

**2018.**

**Цель**: пропаганда и формирование здорового образа жизни в семье.

**Задачи:**

1. Оздоровительные

• Формировать правильную осанку во время бега, ходьбы и игр

• Укреплять мышцы в ходе выполнения упражнений

**2. Образовательные**

• Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве

• Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма

• Развивать умения выполнять парные и коллективные действия

**3. Воспитательные**

• Воспитывать чувство ответственности за порученное задание

• Воспитывать потребность быть здоровыми

• Создать бодрое и радостное настроение у детей и родителей

**Методы и приемы: игровой, наглядный.**

Материалы и оборудование: ноутбук, музыкальные композиции, мячи, деревянные ложки, воздушные шарики.

**Ход занятия**

Под маршевую музыку выходят дети с воспитателями (Ведущий 1). Садятся в ряд.

**Вед1**: Сегодня праздник ваш ребята

Все дети огромной Земли

Друг к другу спешат с поздравлением,

Желая здоровья, любви!

И мы вам родные желаем

Растите и радуйте нас

Пусть сбудутся ваши желанья

И мир будет добрым для вас

Мы взрослые вам обещаем

Во всем помогать, защищать

И в сердце, надеясь, мечтаем

Счастливыми вас воспитать.

**Дети:**

1ребенок: Первое июня

Наступило лето

И теплом июньским

Вся Земля согрета

2 ребенок: Змей бумажный пляшет

Где-то в облаках

Вот какое счастье у меня в руках!

3 ребенок: И бегу со смехом

Я навстречу дня

Эй, попробуй ветер

Догони меня!

4 ребенок: Первое июня -

День больших затей

День защиты в мире

Маленьких детей!

**Вед1:** Международный день защиты детей – один из самых старых международных праздников. Решение о его праздновании было принято в 1925 году (92 года назад) в Женеве. Правда история умалчивает, почему его празднуют именно 1 июня. У праздника есть свой флаг (показать). Зеленый фон символизирует рост, гармонию, свежесть. Вокруг знака земли размещены разноцветные фигурки, которые символизируют разнообразие и терпимость. Знак Земли в центре – это символ нашего общего дома. В этот день всегда проходят веселые детские мероприятия, праздники, спортивные эстафеты. Я тоже предлагаю вам сегодня посоревноваться, показать свою силу, ловкость.

**Звучит музыка**. К детям выбегает команда пиратов (родители) и ведут с собой воспитателя.

**Пираты:**

– О, как народа много!

– А ну-ка отдавайте нам все свои сокровища!

- А то мы вашу воспиталку с собой заберем!

**Вед1**: Нет у нас сокровищ. Наше главное сокровище, это дети!

**Пираты:**

- Вот эта мелочь сокровища?

**Вед1**: Да! Это самое дорогое для нас!

**Пираты:** Что это за сокровища? Маленькие слабенькие…

**Вед1**: Не правда. Наши дети самые ловкие, самые сильные и умелые!

**Пираты**: Что-то не похоже…

**Вед1**: А давайте проверим! Мы как раз собиралась посоревноваться. Давайте мы с вами посоревнуемся?

**Пираты** (посоветовавшись): Ладно, давайте. Если вы проиграете, то мы в и вторую воспиталку заберем (ну и жюри тоже). А если вы победите, то мы вам отдадим вот эту вот (показывают на вторую воспитательницу).

**Вед1:** Хорошо, договорились. Начнем наши соревнования. И первое испытание называется «Паровозик».

1) Эстафета «Паровозик». Команда из 6 человек (по кол-ву пиратов). Первый участник должен добежать до контрольной отметки, вернуться «прицепить» второго участника (взять за руку, и вдвоем бежать до контрольной отметки. Таким образом, нужно «прицепить» всех участников команды.

**Вед1:** Вторая эстафета с мячами.

2) Все участники выстраиваются в колонну. У первого в руках мяч. По команде участник передает мяч назад над головой. Обратно мяч передается между ног.

**Вед1**: Не устали? Тогда третья эстафета называется «Лиса Алиса и кот Базилио».

3) Кол-во участников кратно 2. Участники встают парами, одни подгибают ногу и держатся рукой. Второй закрывает глаза. Держась под руку, участники должны допрыгать до контрольной точки и вернуться.

**Вед1**: Молодцы! А теперь давайте немного отдохнем и отгадаем загадки.

**Пираты:** Ну тут-то мы точно победим. Мы же взрослые, умные.

**Вед1:** Посмотри. Итак, загадки у нас будут о сказочных героях.

1)Толстяк живет на крыше.

Летает он всех выше (Карлсон)

2) Как у Бабы у Яги

Нет совсем одной ноги

Зато есть замечательный

**Аппарат Летательный (Ступа)**

3) Он разбойник, он злодей

Свистом он пугал людей (Соловей-разбойник)

4) В гости к бабушке пошла

Пирожки ей понесла

Серый волк за ней следил

Обманул и проглотил (Красная шапочка)

5) Возле леса на опушке,

Трое их живет в избушке

Там три стула и три кружки

Три кровати, три подушки

**Угадайте без подсказки**

Кто герои этой сказки? (Три медведя)

6) Она была подружкой гномов

И вам конечно же знакома (Белоснежка)

7) С кем Мороз играет в прятки

В белой шубке, в белой шапке

Знают все его дочурку

И зовут ее… (Снегурка)

8) Уверенный в себе, хоть неумеха

И от природы он большой зазнайка

а ну-ка угадать его сумей-ка

Известен он под именем… (Незнайка)

9)У этого героя дружок есть Пятачок

И Ослику в подарок он нес пустой горшок

Лез в дупло за медом, пчел гонял и мух

Имя медвежонка конечно… (Винни Пух)

10) В Простоквашино живет

Службу там свою несет

Почта-дом стоит у речки

Почтальон в ней дядя… (Печкин)

Пираты: Какие-то сложные у вас загадки. Мы читать-то не все умеем. Откуда мы этих знать должны, а! Давайте лучше бегать опять.

**Вед1:** Хорошо. Следующий конкурс называется «чехарда».

4) Чехарда – прыжки через друг друга. Кол-во участников: любое.

**Вед1:** Следующая игра покажет, кто у нас самый ловкий.

5) «Шарик на ложке». Участники должны пронести воздушный шарик на ложке до контрольной отметки. Вторая рука за спиной.

**Вед1**: Вот мы и посоревновались. Скажите нам жюри, кто же в этом соревновании победил.

Жюри (зрители): Победили дети!

Пираты: Ну, ладно-ладно. Вы сегодня победили. Это мы просто не подготовились. Вот в следующем году, мы придем и победим вас! Забирайте свою воспитательницу. И так уж и быть свое сокровища отдадим. (отдают пакет со сладким призом)

**Вед1**: Конечно, приходите к нам еще. А чтобы вы не сильно расстраивались, мы вам подсластим ваше поражение (Пираты тоже награждаются конфетами)

**Вед1**: Вот и закончились наши соревнования. А дети еще кое-что хотят добавить о нашем празднике.

1 ребенок: Отчего такой веселый я

Проснулся в этот день

Отчего вставать с кровати

Мне с утра совсем не лень?

**2 ребенок**: На вопрос ответ простой

Это лето к нам пришло

Кончились занятия, мученья

И не нужно ждать нам воскресенья.

**3 ребенок**: И нисколько я не удивляюсь

Именно сегодня в этот день

1 июня отмечаем

День защиты, нас детей

**4 ребенок**: Все для нас аттракционы

Газировка, эскимо

И подарят мама с папой

То о чем мечтал давно

**5 ребенок: Этот день он самый лучший**

Лето нам подарит случай

К морю съездить погостить

Бабу с дедом навестить

**6 ребенок**: Отдохнуть чтобы устать

И по саду заскучать.

Но сегодня не об этом

Здравствуй солнечное лето!

**Вед1**: Мы еще раз всех поздравляем с международным днем защиты детей. Желаем всем здоровья, счастья. И, конечно же хорошо провести лето!

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 3» ТГО**

**Конспект занятия по здоровью сбережению**

**для детей подготовительного возраста**

**«Вместе весело шагать»**

**воспитатель: Дудкина Н.В.**

**2018.**

* Формировать навыки и привычки здорового образа жизни.
* Закрепить знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья.
* Помочь детям закрепить представление об опасных для человека ситуаций и способов поведения в них.
* Упражнять в выполнении гимнастики для глаз.
* Воспитывать доброжелательное, внимательное отношение к окружающим людям.
* Создать у детей радостное, бодрое настроение.

*Используемые технологии:* гимнастика для глаз по технологии В. Базарного.

*Оборудование:* кубик от модуля с цифрами на гранях, фонограмма песни «Вместе весело шагать», фонограмма «Барбарики», изображения глаз, слайды с изображением опасных ситуаций, муляжи продуктов, яблоки для детей.

**Ход**

*Дети под музыку «Вместе весело шагать» входят цепочкой в зал, становятся в круг.*

Воспитатель: Ребята, давайте поздороваемся с гостями. (Дети здороваются.) Здороваться – значит желать здоровья тем, с кем вы здороваетесь. И наши гости тоже пожелали вам здоровья.

Как настроение?

Сегодня у нас необычное занятие, к нам пришли гости.

Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки!

Воспитатель: Покажите ваши волшебные ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в тёплые ладошки хорошие добрые слова и раздайте их своим друзьям, и нашим гостям.

*Упражнение «Солнышко».*

Воспитатель: Сегодня я предлагаю отправиться в путешествие, в Страну Здоровья, - к Королеве Здравице. Чтобы добраться туда, нам придётся вспомнить всё то, что мы узнали и чему научились. Готовы ребята отправиться в путешествие? Ну, тогда, в путь – дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь?

*Звучит песня «Вместе весело шагать», дети маршируют по залу.*

Воспитатель: Вот мы прибыли в Страну Здоровья.

*(На экране телевизора появляются изображение глаз.)*

Посмотрите, сколько в нём окон: и зелёных, и карих и голубых. Что же это? (глаза).

Разберёмся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

И постой совсем немножко.

Сразу сделалось темно,

Где же мы, а где окно?

Странно, скучно и обидно.

Ничего вокруг не видно.

Воспитатель: Надо ли беречь зрение и как это делать?

- Нельзя низко наклоняться над столом.

- Нельзя долго и близко смотреть телевизор, играть в компьютер.

- Нельзя читать лежа, в транспорте.

- Нельзя читать в темноте.

- Надо беречь глаза от ударов, от попадания микробов.

- Делать гимнастику для глаз.

- Употреблять витамины.

- Чаще бывать на свежем воздухе.

Воспитатель:

А вот вам задание: выполнить зарядку для глаз.

Кто покажет упражнения? (Упражнения выполняются по показу ребёнка.)

**Гимнастика для глаз**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Смотрим вправо – никого,***  ***Смотрим влево – никого.***  ***Раз – два, раз – два –***  ***Закружилась голова.***  ***Глазки закрываем.***  ***Глазки отдыхают.***  ***Как откроем мы глаза***  ***Вверх посмотрим,***  ***да – да – да.***  ***Вниз ты глазки опусти,***  ***Вверх опять их подними.***  ***Пальцами погладь глаза,***  ***Отдыхать пришла пора.*** | ***Резко перевести взгляд вправо – влево.***    ***Выполнить круговые вращения глазами.***    ***Зажмурить глаза.***  ***Погладить брови.***  ***Резко перевести взгляд вверх – вниз.***          ***Мягко погладить веки указательными пальцами.*** |

Воспитатель:

Очень хорошо, что вы умеете заботиться о своих глазах.

Ну что же, продолжим дальше наше путешествие?

Садитесь на стульчики, сейчас мы поиграем в игру *«Опасные ситуации».*

*Правила.*

Игровое поле разделено по секторам. На каждом секторе расположены картинки с ситуациями на дороге, улице, дома, на воде и в лесу и номер. Дети поочередно бросают кубик и находят выпавшее число на игровом поле. Рассматривают картинку и объясняет изображенную ситуацию. Воспитатель просит найти выход.

*Звучит музыка. Появляется Королева Здравица.*

Королева Здравица:

Здравствуйте ребята! Я, Королева Здравица. Понравилось вам в моей стране? Я наблюдала за вашим путешествием и узнала, что вы заботитесь о своём здоровье, соблюдаете правила безопасной жизнедеятельности. А теперь я предлагаю вам поиграть со мной.

Игра «Да и нет»

Я вам буду называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопайте в ладоши. Если не согласны, то топайте ногами.

- Я пью сырую воду из-под крана.

- Моя подруга забыла свою расчёску, и я дам ей свою.

- Я ем грязные яблоки.

- Я чищу зубы.

- Я перед едой всегда мою руки с мылом.

- Я мало двигаюсь.

- Я ем продукты, которые полезны для здоровья.

- Мне можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу.

- Мне вредно закаляться.

- Полезно пить газировку, есть чипсы и жирную пищу.

- Плохо дышать свежим воздухом.

- Хорошо ходить с плохим настроением, грустить, плакать.

Королева: Вы отлично справились. Я заметила, что вам хорошо известно, как сохранить и укрепить свое здоровье, и все же хочу устроить последнюю проверку. Есть у меня скатерть-самобранка, но не вся пища на ней одинаково полезна. Соберите на столы только те продукты, которые не вредны для детского здоровья.

*(Проводится эстафета «Выбери полезные продукты».)*

Королева: Молодцы, я так и думала, что вы легко справитесь с этим испытанием.

*Танец «Барбарики».*

Королева:

Физкультура, гигиена, бережное отношение к своему организму, здоровое питание, доброжелательное отношение к окружающим - вот ступени, которые привели вас в эту страну.

 Никогда не сворачивайте с этого пути, ведь здоровье это самое дорогое, что у нас есть. Его нельзя купить, а потерять легко! Поэтому берегите здоровье, укрепляйте его, а от меня вам гостинец - яблочки наливные из моего волшебного сада, кушайте на здоровье! В добрый путь! До свидания.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 3» ТГО**

**Тема: Интегрированное познавательное развитие дошкольников**

**Тема: « Где прячется здоровье»**

**воспитатель: Дудкина Н.В.**

**2018.**

Форма проведения: фронтальная

Цель: закрепить знания детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

Познавательное:

- Познакомить детей с элементарными способами очистки воды: отстаивание, фильтрация, кипячение. Развивать умение наблюдать и делать выводы, анализировать.

- Формировать у детей понятие - «здоровье человека».

Речевое:

- Воспитывать культуру речевого общения и интерес к учебной деятельности.

- Обогащать активный словарь.

Физическое:

- Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.

- Формировать валеологическую культуру подрастающего поколения.

- Учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

Социально-коммуникативное:

- Побуждать детей включаться в совместную со взрослыми игровую ситуацию.

- Закреплять правила дорожного движения, использовать их в игровой практической деятельности.

Словарная работа: родник, лаборатория, отстаивание, фильтрация, микробы, полезные продукты.

Предварительная работа: беседы с детьми «Что такое здоровье?», «Значение режима в жизни человека», о правилах дорожного движения; исследовательская деятельность «Свойства воды»; чтение: К. И. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр»; Г. П. Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей»; дидактические игры: «Совершенно верно», «Хорошо -плохо».

Видеоряд: кукла в казачьем наряде, дорожные знаки, макет светофора, вата, воронки, стакан пустой и с грязной водой, салфетки, кегли, коврики («кочки», сундук с шестью замками и ключами, ноутбук, презентация «Где прячется здоровье?», атрибуты для дидактической игры «Полезно - не полезно», корзина, весёлые и грустные смайлики.

Ход НОД

1. Проблемная ситуация. (слайд)

- Ребята каждое утро, когда мы встречаемся, говорим друг другу волшебное слово, напомните мне какое?

- Здравствуйте.

-Ребята, это слово волшебное, мы ведь не просто поздоровались, а что сделали?

- Мы подарили друг другу частичку здоровья, ведь слово здравствуйте, означает, желаю вам здравия, т. е. здоровья.

- Ребята, а кто может ответить, что такое здоровье?

- Это сила, это красота, это когда все получается.

-А вы знаете, где можно найти здоровье?

-Нет, не знаем.

2. Легенда о здоровье.

- У меня есть знакомый казак, дед Степан. Он очень старенький и всё знает. Давайте пойдем к нему в гости и спросим у него.

- Здравствуй, дед Степан. Все ли у тебя хорошо, как твое здоровье?

- Все хорошо, здоровье крепкое.

-Дедушка, мы к тебе пришли за советом, где можно нам найти здоровье?

- Ну, что ж присаживайтесь поудобнее и слушайте.

(слайд)

«Давным - давно, когда я был молод, отправился в путешествие вдоль реки Кумы. Долго ехал и повстречал трех волшебников, которые жили под могучим дубом. Разговорился я с ними о житье - бытие. И вот они у меня спрашивают, чего ты хочешь больше всего.

Я им ответил: «Хочу быть сильным и умным».

«И больше тебе ничего не надо?» - спросили волшебники.

Я ответил: «НЕТ».

Всё это они мне дали, а потом сказали, что я забыл попросить у них самое главное.

- Ребята как вы думаете, что забыл, попросить казак?

-Здоровье.

(слайд)

- «Но волшебники оставили мне вот этот сундук с шестью замками, а ключи спрятали по всему свету. И сказали, что когда, я соберу все ключи, то получу здоровье. Я отправился на поиски ключей и нашел своё здоровье. А как только я открыл сундук и увидел, что там внутри, ключи разлетелись по всему свету и вернулись на свои места.

- Ребята давайте отправимся на поиски ключей, и найдем свое здоровье.

-А как же мы найдем дорогу?

- Идите по знакам, они вам подскажут.

- Спасибо дед Степан.

3. Физминутка.

- Перед дорогой нам необходимо набраться сил, а для этого нужно сделать зарядку.

(слайд)

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну–ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернитесь.

Рук коленями коснитесь.

Сели встали, сели встали

И на месте побежали.

- Ну, вот сил мы набрались, а значит, приобрели немного здоровья. Можно отправляться в путь.

-Ой, смотрите, вот нашелся первый ключ.

4. Игра «Не задень кеглю»

(слайд)

- А куда же нам идти дальше. А вот и подсказка – первый знак. Как он называется?

- Опасные повороты, извилистая дорога.

- Здесь нужно пройти, не задев ни одной кегли.

5. Беседа о воде.

-Вот мы подошли к роднику.

(слайд)

- Ребята, давайте напьемся из родника. Может в воде наша сила?

- Нет, пить из него нельзя.

- Правильно из родника пить воду нельзя. Как вы думаете почему?

- Вода грязная, в ней много микробов.

(слайд)

- Стекая ручейками в родник, в реки, вода может содержать различные вредные вещества, опасные для здоровья.

-Как же можно отчистить воду?

- Не знаем.

(слайд)

- Об этом вы узнаете в лаборатории доктора Микробышкина. Пройдите в мини-лабораторию, займите места.

- Ребята, что вы знаете о воде?

- Вода бывает в жидком, твердом и парообразном состоянии. Вода не имеет цвета, запаха и вкуса, прозрачная.

- А сегодня вы узнаете, как можно очищать воду

(слайд)

1 способ - отстаивание.

Грязную воду налить в стакан. Некоторое время вода находится в стакане, и часть веществ оседает на дно. Таким способом вода хорошо не очищается.

(слайд)

2 способ - очистить воду еще можно с помощью фильтров.

Фильтры – это специальные вещества, проходя через которые вода очищается. Самый известный это песок. Вода, проходя через него, оставляет вредные вещества.

(слайд)

6. Опыт «Очистка воды».

- Ребята, что у меня в руке? (вата). А ведь вата тоже может быть использована как фильтр.

-Давайте убедимся в этом. Проделаем небольшой опыт. В стакан поместите воронку. В воронку положите слой ваты. Осторожно, понемногу будем наливать грязную воду в воронку с ватой.

-Что происходит с водой?

- А какой становится вата?

- Какая вода капает в банку. Почему?

- Правильно вата впитывает в себя грязь, и вода становится чистой.

- Так очищается вода. Но в ней могли остаться вредные для здоровья микробы.

(слайд)

3 способ – кипячение.

- Но лучше всего воду кипятить.

Вода до кипячения и после.

-Чистая вода залог вашего здоровья. Вот второй ключ.

-Нам пора идти дальше.

7. Игра «Перепрыгни с кочки на кочку».

(слайд)

- Что за знак на нашем пути?

- Это знак неровная дорога.

- Нужно перепрыгнуть с кочки на кочку.

8. Следующий знак «Пешеходный переход».

- Расскажите, как правильно переходить дорогу?

- Когда переходишь дорогу, нужно посмотреть налево, дойти до середины и посмотреть направо.

- Ребята, часто рядом со знаком «Пешеходный переход» что находится?

- Светофор.

(слайд)

- Расскажите, как светофор нам сообщает, что нужно делать?

- Красный – стой, желтый - приготовься, зеленый – иди.

- А вообще для чего нам нужны дорожные знаки?

-Чтобы правильно переходить дорогу, соблюдать правила дорожного движения.

-Для чего нужно соблюдать правила дорожного движения?

-Чтобы быть здоровыми и не попасть в дорожно - транспортное происшествие.

- Вот третий ключ.

9. Игра «Полезно-не полезно»

(слайд)

- Дорогу перешли и где же мы оказались.

- В продуктовом магазине.

- И как же может здоровье оказаться в магазине? Оно лежит на полке?

- Нет, в магазине нужно покупать только полезные продукты.

- А какие это полезные продукты?

- Молоко, фрукты, овощи.

- Чем они полезны для нашего здоровья?

- В них много витаминов, питательных полезных веществ.

- А какие вы знаете неполезные продукты?

-Чтобы быть здоровыми, нужно правильно питаться.

-Ребята, давайте поиграем в игру «Полезно - не полезно». В корзину положим только полезные продукты.

-Давайте проверим себя. Молодцы, ребята.

-И вот четвертый ключ.

10. Беседа о воздухе.

(слайд)

-Можно дальше отправляться в путь.

-А вот еще один знак? Как он называется?

- «Лес» (место отдыха).

- Почему в лесу дышится легче?

- Потому что здесь чистый воздух.

- Как вы думаете, почему он чистый?

- В лесу много растений, которые выделяют кислород.

- В лесу много разных растений: травянистый покров, кустарники, деревья, которые очищают воздух и выделяют кислород, необходимый для дыхания, выделяют фитонциды – которые убивают болезнетворные микробы. Чистый воздух полезен для здоровья.

- Давайте подышим, сделаем глубокий вдох, выдох. (2 - 3 раза).

(слайд)

- А еще человеку необходимо солнечное тепло. А почему?

- Без его тепла ничего не может расти, мы от него получаем, витамин Д.

- При участии солнечной энергии, в организме человека вырабатывается витамин Д, необходимый для роста и развития ребенка.

- Так кто же наши друзья?

Солнце, воздух и вода.

- Ребята, давайте скажем вместе Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! Вот мы нашли еще два ключа – пятый и шестой.

- Пришло время, идти открывать сундук. А чтобы вернуться к дедушке Степану, давайте возьмемся все за руки, закроем глаза и прыгнем.

Вот мы и вернулись. Вот сундук, ребята будем открывать?

- Да.

-(Открывают сундук, а там пусто). Ребята, почему сундук пуст, где же здоровье?

- Может здоровье кто-то забрал?

- А теперь посмотрите друг на друга. Почему у Данила сияют глаза?

-Почему у Миланы такая красивая улыбка?

-Почему, у Лены и Серёжи такой красивый румянец?

11. Рефлексия.

- Ребята, мы с вами нашли, спрятанное волшебниками, здоровье. Здоровье спрятано в нас самих. Так, где же спрятано здоровье?

- В нас, в тебе, во мне, в каждом.

- Здоровье не может лежать в сундуке и ждать когда о нем вспомнят. Здоровье может поддерживать, укреплять только сам человек.

Здоровье – это бесценный клад. Только каждый человек должен научиться беречь свое здоровье.

Ребята, что необходимо для укрепления здоровья?

(слайд)

-Соблюдать пдд, режим дня, заниматься физкультурой, делать зарядку, есть полезные продукты, дышать свежим воздухом.

-И я желаю вам, чтобы вы и ваши близкие всегда были здоровы

(слайд)

Обогрейте словом, обласкайте взглядом,

От хорошей шутки снег растает даже!

- Ребята, кому понравилось занятие, возьмите весёлый смайлик.

Кому было не интересно, возьмите грустный смайлик.