Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида № 3

Барабинского района Новосибирской области

**Конспект непосредственно - образовательной деятельности**

**по формированию ЗОЖ**

**на тему:** **«Путешествие в страну здоровья».**

**в средней группе**

**образовательная область: познавательное развитие**

Воспитатель:

Миронченко О.В.

2022 г.

**Конспект НОД по формированию ЗОЖ для детей средней группы на тему**: *«****Путешествие в страну здоровья****»*.

**Цель:** создание условий для общего представления детей о здоровье как о ценности, о которой необходимо постоянно заботиться, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Формировать у детей потребность заботиться о своем здоровье. Закрепить элементарный вид массажа, элементы дыхательной гимнастики.

2. Развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности. Получить положительные эмоции от деятельности, понимание важности хорошего настроения для здоровья человека. Развивать память, логическое мышление, делать умозаключения. Дать детям понятие *«предметы личной гигиены»*. Развивать двигательную активность дошкольников.

3. Воспитывать желание быть здоровым.

**Методы обучения:** наглядные, словесные, игровые.

**Приемы:** показ с объяснением, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка.

**Предварительная работа:** беседы о здоровье и гигиене тела, чтение произведений: К. И. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»; А. Барто «Девочка чумазая».

**Материалы и оборудования:** картинки с названием станций, «светофорчики» красный, зеленый (по количеству детей), запись мелодии, «Чудесная коробочка» с предметами личной гигиены, изображение здорового и больного зуба, раздаточные карточки с изображением продуктов питания (полезных и вредных), снежинки из бумаги.

Ход занятия

(Собрались все дети вкруг)

Восп.: - Ребята! Давайте поприветствуем наших гостей.

Здравствуй! – ты скажешь человеку

Здравствуй! – улыбнется он в ответ

И, наверное, не пойдет в аптеку

И **здоровым будет много лет**!

Влево- вправо повернись

И соседу улыбнись.

Восп.: Я рада вас видеть такими красивыми и здоровыми. Скажите, с каким настроением вы пришли?

Дети: веселое, хорошее.

Восп.: Ребята, а как вы понимаете, что значит быть здоровым?

Дети: *ответы детей.*

Восп.: Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хороший аппетит, хорошее настроение, когда можно гулять на улице.

Вы хотите быть здоровыми? Тогда я предлагаю отправиться в необычное путешествие в страну «Здоровья», чтобы узнать, как можно укрепить свое здоровье.

Ну, тогда, в путь – дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся!

- Направо! За направляющим шагом марш!

1. Идем, сквозь кусты- (на полусогнутых ногах, руки на коленях);

2. Теперь идем, по лесу как великаны - (на носках, руки вверху);

3. А сейчас побежали, вдоль речки - (бег);

4. Впереди большие камни, перешагивайте их – (ходьба, высоко поднимая колено);

5. Ой, ребята, а там обрыв - (ходьба приставным шагом боком);

6. Дальше поедем по полю на лошадях – (бег, высоко поднимая колени, руки на поясе);

7. Еще немного осталось - шагом марш!

8. Ребятки, впереди туман. Давайте раздуем – упражнение на дыхание (дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).

А теперь закройте глазки и повторяйте за мной. Раз, два, три – повернись в стране Здоровья очутись.

**1 станция «Знайкина»** Воспитатель: Вот мы с вами и очутились в Стране Здоровья. На станции «Знайкина». Давайте с вами вспомним, что полезно, а что вредно для здоровья. Возьмите в руки «светофорчики», красный – вредно, зелёный – полезно.

Игра «Что полезно и что вредно для здоровья»

- Каждый день умываться. (зелёный)

- Пить холодную воду из-под крана. (красный)

- Чистить зубы. (зелёный)

- Пить сок. (зелёный)

- Кушать грязными руками. (красный)

- Есть грязные фрукты и овощи. (красный)

- Перед едой всегда мыть руки с мылом. (зелёный)

Воспитатель: Вы отлично справились с этим заданием. Вам хорошо известно, что полезно, а что вредно для здоровья. А теперь отправляемся дальше (подскок). Снова закроем глазки и посчитаем. Раз, два, три – повернись на следующей станции окажись.

**2 станция «Загадочная»**.

Воспитатель: Мы с вами на станции «Загадочная» в этой коробочке спрятались предметы необходимые для нашей гигиены. Я вам буду загадывать загадки, а вам необходимо достать отгадку из этой коробки.

Загадки:

Ускользает, как живое, но не выпущу его.

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, у медведей. (Расческа)

Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит, нам усердно служит. (Зубная щетка)

В тюбике она живет, Змейкой из него ползет,

Неразлучна с щеткой часто Мятная зубная. (паста)

Вытираю я, стараюсь, после ванной паренька.

Все намокло, все измялось –Нет сухого уголка. (Полотенце)

Хлюпает ли мокрый нос, иль из глаз потоки слез, —

Выручит нас лоскуток — Это носовой. (платок)

4. И сияет и блестит, никому оно не льстит,

А любому правду скажет, все как есть, ему расскажет. *(Зеркало)*

Вместе с мылом и водой я слежу за чистотой

Пены для меня не жалко А зовут меня… *(Мочалка)*

- Все эти предметы, называются предметами личной гигиены.

- Почему говорят личной гигиены?

- Скажите для чего нужны эти предметы? *(Для того, чтобы быть чистыми)*

- Правильно, ребята *«Где чистота – там****здоровье****»*

Воспитатель: Молодцы! Справились и с этим заданием. Ну, что отправляемся дальше (на полусогнутых ногах). Начинаем считать раз, два, три – повернись на следующей станции окажись.

**3 станция «Разминочная**» (в рассыпную)

Воспитатель: Ребята, мы с вами оказались на станции «Разминочной» предлагаю, немного размяться.

Музыкальная разминка под мелодию.

Воспитатель: Молодцы, а теперь отправляемся дальше в путешествие по стране Здоровья (на носочках). Считаем. Раз, два, три – повернись на следующей станции окажись.

**4 станция «Размышляйкина».**

Мы с вами на станции «Размышляйкина», посмотрите на жителей этой станции. Кто же они? Зубы. Вот этот зубик белый, веселый. А этот грустный. Как вы думаете, что произошло с этими зубами? (ответы детей) Белый зубик чистят, кормят полезной пищей, а за грустным зубиком не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы.

Дидактическая игра «Полезные – вредные продукты для зубов» (разрезные картинки)

Воспитатель: Посмотрите перед вами лежат картинки, на которых изображены полезные и вредные продукты. Но их кто-то перепутал, давайте мы с вами разберём картинки, девочки выбирают продукты для весёлого зубика, а мальчики для грустного зубика.

Воспитатель: Молодцы, вы справились и с этим заданием, я надеюсь, что вы теперь будете есть только полезные продукты. Ну, что продолжаем наше путешествие (гусиным шагом). Начинаем наш отсчёт.

**5 Станция “Здоровейкино»** Ребята, а вы знаете, почему жители станции «Здоровейкино» никогда не болеют? А не болеют они потому, что каждый день делают массаж.

А что такое массаж, ребята?

Дети: *(ответы детей)*

Массаж- это поглаживание, постукивание, растирание частей тела.

Давайте и мы сделаем сами себе массаж. Это называется самомассаж, когда делаем сами себе массаж.

- Давайте сделаем оздоровительный массаж***«Неболейка»***

Чтобы горло не болело мы его погладим смело.

*(поглаживаем шею сверху вниз)*

Чтоб не кашлять, не чихать Носик надо растирать.

*(указательными пальцами растирать крылья носа)*

Лоб мы то же разотрем, Ладошку держим козырьком

*(растирать ладонью от центра к краю)*

Вилку пальчиками делай, и массируй ушки смело

*(двумя пальцами потереть ушки)*

Знаем, знаем, Да-да-да! Нам простуда не **страшна**!

*(потереть ладони друг о друга)*

- Как называется доктор, который делает массаж?

- Зачем делают массаж? (Для закаливания организма, для хорошего настроения, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям – примерные ответы детей). Отправляемся дальше (высоко поднимаем колени).

**6 Остановка. Станция *«Спортивная»***

- Как вы думаете, кто здесь живет? *(Спортивные, крепкие, сильные люди)*

- Почему они такие? *(Делают зарядку, занимаются физкультурой)*

Чтобы спортом заниматься, будем силы укреплять

Упражненья выполнять, Легкие тренировать.

Дыхательная гимнастика *«Сдуй снежинку с варежки»*

- Ребята, чтобы стать спортсменом нужно не только заниматься физкультурой, но и хорошо и правильно питаться.

Вот и подошло наше путешествие к концу, нам нужно возвращаться в наш детский сад (легкий бег змейкой вокруг станций). Покружимся и скажем

1,2,3,4,5 мы снова в садике опять.

Скажите, что нужно делать, чтобы быть **здоровыми**? (Делать зарядку, соблюдать личную гигиену, массаж, правильно дышать, заниматься спортом).

Я надеюсь, что после этого путешествия вы навсегда запомните, как нужно сохранять и укреплять ваше здоровье!

- о чем говорили на занятии?

-где с вами побывали?

-что вы узнали нового?

-что понравилось в занятии? Что запомнилось?