**«Путешествие в страну здоровья»**

**Конспект НОД по образовательной области «Физическое развитие» (ЗОЖ) в средней группе.**

**Программное содержание:** Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закреплять и расширять знания о влиянии витаминов на здоровье человека. Закреплять основные понятия: «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «лекарственные растения». Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять в умении делать выводы, находить решение в предложенных ситуациях.
Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни. Развивать внимание, речь (диалогическую, монологическую), мышление, память. Активизировать слова: витамины, личная гигиена, полезные продукты.

**Интеграция образовательных областей:**
«Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**Материал:** макет поезда; свежие овощи и фрукты; муляжи продуктов для игры «Чудо-дерево»; музыкальный материал

**Ход :**

**Воспитатель**: Каждое утро наша встреча в детском саду начинается со слова «Здравствуйте!». А кому вы еще говорите это слово? (*Ответы детей*)
**Воспитатель:** А вы знаете, что означает это слово? (*Ответы детей*)
**Воспитатель:**
Что такое «здравствуй»?
Лучшее из слов,
Потому что «здравствуй»
Значит, будь здоров.
Правило запомни,
Знаешь — повтори:
Старшим это слово
Первым говори. (*здороваются с гостями*).
**Воспитатель:** Слово «здравствуйте» означает, что я желаю вам здоровья и хочу, чтобы вы тоже поздоровались друг с другом, улыбнулись, и я думаю, ваше настроение поднимется.
**Воспитатель:**
Кто-то бросил мне в оконце,
Посмотрите, письмецо.
Может это лучик солнца,
Что щекочет мне лицо?
Может это воробьишка,
Пролетая, обронил?
Может кот письмо, как мышку,
На окошко заманил?
Вам интересно от кого оно?

*(Читает кому и от кого*)  Детям детского сада № 1, от доброго доктора Айболита из страны ЗДОРОВЬЯ

**Воспитатель (***читает письмо*)**:**
Здравствуйте, детишки!
Девчонки и мальчишки!
Здравствуйте, веселые
Челки и косички!
Я живу в стране Здоровья,
Там и чисто и светло.
И конечно же микроба нет в стране ни одного.
Но случилась неприятность,
Солнце спряталось на день
Капал дождик моросящий
Я под деревом сидел
И немного приболел.
Не хотите ли меня проведать?
С уважением, Доктор Айболит ИЗ СТРАНЫ ЗДОРОВЬЯ
**Воспитатель**: Ребята, а вы знаете кто такой Доктор Айболит. (*Ответы детей*)
**Воспитатель:** Правильно ребята. Он всегда спешит на помощь и к деткам и к зверятам, но Айболит написал, что он приболел. Как вы думаете, что значит «ПРИБОЛЕЛ»? (*Ответы детей*)
**Воспитатель:**  А как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть? (*Ответы детей*)
**Воспитатель**: Да ребята, что бы быть здоровым не болеть нужно, делать зарядку, закаляться, правильно питаться.  Ой, мне так захотелось отправиться в страну Здоровья, а вы хотите со мной? Ну что отправимся в страну «Здоровья» навестить доктора Айболита? (*Ответы детей*)
**Воспитатель:** А на чем же мы с вами туда отправимся? (*Ответы детей*)
 *(звучит фонограмма поезда)* Прекрасно! Мы отправимся на поезде, а по пути сделаем пару остановок, на которых сможем вспомнить о том, как нужно заботиться о своем здоровье. Готовы?
Давайте все дружно сядем в поезд (*Дети и воспитатель садятся в импровизированный поезд* *(дети шагают по кругу).***Воспитатель:**  Вагончики-вангончики
 По рельсам тарахтят.
 Везут в страну Здоровья
 Компанию ребят! *(музыка)*
**Воспитатель:** А вот и первая остановка: **«Станция спортивная»** **Воспитатель:**  «Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!
 Только надо знать, как здоровым стать.
 Приучай себя к порядку, делай каждый день… » (*Ответы детей*)
**Воспитатель:**  Ребята, а для чего делают зарядку? (*Ответы детей*)
**Воспитатель:** Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку*?( Включается музыка. Дети делают упражнения.)*
**Физкультминутка.** (*под музыку*) Верх и вниз рывки руками
 Будто машем мы флажками
 Разминаем наши плечи
 Руки движутся навстречу
 Руки в бок и улыбнитесь
 Вправо-влево наклонитесь.
 Не спеши, не отставай!
 А в конце ходьба на месте
 Это всем давно известно!
**Воспитатель:** Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались. Ребята, потрогайте свои мышцы стали они крепче? Ну что взбодрились, отправляемся дальше? (*садятся в поезд*).
 Вагончики-вангончики
 По рельсам тарахтят.
 Везут в страну Здоровья
 Компанию ребят!
**Воспитатель:** А вот и следующая станция **«Чистюля».** Ой, ребята, а жители этой станции приготовили нам мешочек с секретом:
 В МЕШОЧЕК РУКУ ЗАПУСТИ
 И НА ОЩУПЬ ОПРЕДЕЛИ
**Дидактическая игра «Чудесный мешочек».** (*Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды), и рассказывают, для чего они НУЖНЫ и как ими, пользоваться).***Воспитатель:** Молодцы ребята, что справились с заданием, которые нам приготовили жители станции «ЧИСТЮЛЯ»
И запомните друзья
Всех важнее чистота! (*садятся в поезд*).
**Воспитатель**: Ну что ж, мы узнали секреты этой станции и нам пора двигаться дальше.
 Вагончики-вангончики
 По рельсам тарахтят.
 Везут в страну Здоровья
 Компанию ребят!
**Воспитатель:** А вот и станция **«Чудесная полянка».**  Ребята, помните, мы с вами говорили, когда человек болеет он мало улыбается, у него плохое настроение. Посмотрите, мы прибыли на станцию «Чудесная полянка», как здесь красиво, весело. Как вы думаете почему?
**Воспитатель:**  Давайте присядем на нее, а кто хочет, может прилечь, закроем глаза и отдохнем. (*садимся вокруг полянки*) **РЕЛАКСАЦИЯ.
Воспитатель**  Ребята, мы же сегодня с вами говорим о здоровье, а вот посмотрите, что ещё нам помогает сохранить наше здоровье, придает силу, помогает нам справится с разными болезнями – здесь на полянке растут разные травы.  Кто знает, что это за травы? (ромашка, чабрец, зверобой), а как их называют - «лекарственные травы».
**Воспитатель:**  Правильно, посмотрите вот ромашка, а вот эта травка называется чабрец – она полезная при кашле, а это – мята она успокаивающая, очень приятно пахнет.
Давайте понюхаем, ну как приятно пахнет? (*Ответы детей*)
Ребята, вот из этих травок можно заваривать вкусный и лечебный чай. Мы с вами можем взять с собой лекарственные травы для доктора Айболита. Какие травы мы положим? (*Ответы детей*)
**Воспитатель:** Ну что ж, мы узнали секреты этой станции и нам пора двигаться дальше. *(садятся в поезд).*
 Вагончики-вангончики
 По рельсам тарахтят.
 Везут в страну Здоровья
 Компанию ребят!
**Воспитатель:**  Следующая остановка станция **«Витаминная».** Ребята, как вы думаете, кто здесь живет? (*Ответы детей*)
 **Воспитатель:** Ребята, а что такое витамины? (*Ответы детей*)
**Воспитатель:** Витамины - это солдаты, которые охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. - А вы знаете, где живут витамины? *(Ответы детей).*
**Воспитатель:** Правильно, витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.
Например, в лимонах и апельсинах живет витамин С.
 От простуды и ангины
 Помогают апельсины.
 Ну, а лучше съесть лимон
 Хоть и очень кислый он.
**Воспитатель:** А в морковке –много ВИТАМИНА А это витамин роста- он поможет вам расти, а также сохранит ваше зрение.
 Помни истину простую
 Лучше видит только тот,
 Кто жует морковь сырую,
 Или сок морковный пьёт.
**Воспитатель:**  Ребята, а вы случайно не хотите подкрепиться витаминами? *(Ответы детей)* Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? (*Ответы детей*). Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. (*Дети и воспитатель идут мыть руки*).

 Здесь поможет нам всегда
 Только чистая вода
 Где ты прячешься вода?
 Знаю, знаю, да,да,да!
 В колодце прячется вода!
 Выходи водица, мы хотим умыться.
 Лейся по-немножку
 Прямо на ладошку.
**Воспитатель:**  Подходите все к колодцу, давайте помоем наши ручки, только близко к колодцу не подходите, а то можно упасть. К колодцу можно подходить только со взрослыми.
**Воспитатель:** (*Приготовление шашлычка).*  На эти шпажки (*показ*) мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты (*показ*). Но будьте осторожны, шпажки острые, не размахивайте ими.
(*В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы.)* Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? (*Ответы детей*)
(*Предложить угостить гостей. По окончании работы желает всем приятного аппетита).*
**Воспитатель:** Ну что, ребята, мы с вами подкрепились и нам пора двигаться дальше. (*Садятся в поезд*).
 Вагончики-вангончики
 По рельсам тарахтят.
 Везут в страну Здоровья
 Компанию ребят!
**Воспитатель:** Это станция конечная. Вот мы с вами и прибыли в страну «Здоровье». Посмотрите, кто нас встречает.
**Айболит:** Здравствуйте ребята, какие вы молодцы, что решили навестить нашу страну «Здоровья».
**Воспитатель:** Здравствуйте, Айболит. Как вы себя чувствуете?
**Айболит:** Спасибо, уже лучше. Вас увидел, обрадовался и сразу же начал поправляться.
**Воспитатель**: Спасибо, Айболит, за приглашение, нам очень понравилось наше путешествие. Мы многое вспомнили и много нового узнали.
**Айболит:** И где же вы побывали?.. (*Ответы детей*)
**Воспитатель:** Айболит, а мы к вам не с пустыми руками приехали (*ставит корзину).* Вот мы Вам привезли лекарственные травы. Возьмите, заварите их в термосе, пусть настояться и будете пить, чтобы не болеть. Ребята, какие травы мы принесли? (*Ответы детей*)
**Айболит:** Я Вас всех благодарю,
 И тоже подарком одарю! (дарит зубные щётки)
 Я желаю никогда
 Вам с болезнями не знаться.
 Быть весёлыми всегда,
 Своим здоровьем заниматься.

**Воспитатель:**
Айболит мы вас все благодарим,
И обратно поспешим
В детский сад уж нам пора,
Там скучает детвора,
На прогулку нам пора!
Ребята по местам!
(*Садятся в поезд*) поехали
**Воспитатель:**
Вот поезд наш едет,
Колеса стучат.
А в поезде нашем
Ребята сидят
Бежит паровоз
Пыхтит паровоз
Далеко, далеко ребят он увез.
**Воспитатель:** Ну вот мы и вернулись в наш детский сад. Давайте попрощаемся с нашими гостями. И пойдем гулять. Будьте здоровы! До свидания!