**Конспект НОД "Путешествие по стране здоровья"**

**Цель:**Формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи:**Систематизировать знания о здоровом образе жизни.Знакомить детей с группами витаминов. Продолжать учить правила поведения при пожаре и чрезвычайных ситуациях.  Развивать внимание, мышление, память.Расширять словарный запас.Воспитывать интерес к происходящему, быть активным.

 Прививать навык культурного общения.

**Материалы, оборудование:**  картинки с изображением овощей и фруктов; витамины; плакат с изображением карты города; предметы личной гигиены; карточки с пословицами; магнитофон; экран, ноутбук, проектор.

**Ход занятия:**

-Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здравствуйте! Говорят при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас.

Ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по Стране Здоровья. Но поскольку Страна Здоровья огромна, сегодня мы сможем побывать только в нескольких ее местах. Мы побываем в Витаминном городе, сделаем остановку Первой помощи, посетим город Спорта, сделаем остановку на станции «Чистюлькино».

Итак,  на первую станцию мы отправимся (*показ слайда № 1)* на паровозе.

*Дети строятся друг за другом и передвигаются на «паровозе».*

1. **Станция «Город Спорта»**

Друзья, вы попали на станцию, которая называется город Спорта. Ребята, а что нужно делать, чтобы стать сильными, ловкими, здоровыми? Нужно как можно больше двигаться, заниматься физкультурой. Чем больше ты будешь ею заниматься, тем здоровее будешь. Но не переусердствуй, нагрузки должны быть по твоим силам. А с чего начинаются занятия спортом? С зарядки.

- Каждое утро нужно делать зарядку сразу после сна.

- После зарядки водные процедуры.

Дети вы все, наверное, играете в какие-нибудь спортивные игры.

**Назовите, как можно больше спортивных игр, в которых используют мяч.**(футбол, волейбол, баскетбол, пионербол)

**Отгадайте загадки со спортивной площадки:**

 Соберём команду в школе
И найдём большое поле.
Пробиваем угловой —
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы … (футбол)

Кинешь в речку — не тонет,
Бьёшь о стенку — не стонет.
Будешь оземь кидать —
Станет кверху летать… (Мяч)

Едет он на двух колесах,

         Не буксует на откосах.

         И бензина в баке нет.

         Это мой...(велосипед)

Силачом я стать хочу.

         Прихожу я к силачу:

        - Расскажите вот о чем –

          Как Вы стали силачом?

          Улыбнулся он в ответ:

         - Очень просто, много лет

          Ежедневно, встав с постели, поднимаю я...(Гантели).

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие … (коньки)

Деревянных два коня
Вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки,
Но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега
Палками касаюсь снега. (Лыжи)

Вот полозья, спинка, планки —
А всё вместе это — … (санки).

Ну вот пора отправляться на вторую станцию Давайте полетим на большом, красивом самолете? (*Слайд №2 картинка самолете)*

1. **Станция «Витаминный Город»**

Ребята, мы попали в Витаминный Город. Скажите мне, пожалуйста, что такое ВИТАМИНЫ? Витамины - это вещества, необходимые организму для его жизнедеятельности. А само название "витамины" образовалось от латинского слова "вита", что значит "жизнь". Производятся витамины в основном растениями. Животные, питаясь растительной пищей, накапливают их в своих тканях и органах. Поэтому источником витаминов для человека служит как растительная, так и животная пища. Как вы думаете, какой витамин нужен нашему организму больше всего? Ответ простой и однозначный - все нужны

*На доске вывешиваю таблички и картинки. Дети прослушав загадку, должны ее отгадать, найти картинку и поместить под табличкой.*

**Витамин А.**

Кто употребляет его регулярно, тот быстро вырастет, и у него не будет проблем со зрением. Его так и называют - витамин роста и зрения. А теперь отгадайте, где его можно найти:

Вырос в теплице важный синьор.

         В красном кафтане синьор...(Помидор).

Красна девица сидит в темнице, а коса на улице.(Морковь).

Варенье солнечно, как юг,

На пирожки с повидлом спрос.

В сушеном виде он урюк,

А в натуральном...(Абрикос).

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я? …- свекла -

Раскололся тесный домик на две половинки,

И посыпались оттуда бусинки-дробинки.

Бусинки зеленые,

Сладкие, ядреные.(Горох).

**Витамин В.**

Он очень нужен нервной системе, чтобы она не переутомлялась. При отсутствии витамина Вв организме у человека снижается аппетит, появляются головные боли.

Он растет под хвойной лапой,

Он растет, а с ним и шляпа.

Никогда на наш поклон

Не снимает шляпы он.(Гриб).

Воду пьет, себя торопит,

И растет, и листья копит.

Набирает вес кубышка –

В середине кочерыжка.(Капуста).

В поле росла,

Под жерновом была,

Из печки на стол

Караваем пришла.(Пшеница).

Круглый,  загорелый

Попадался на зубок,

Расколоться все не мог.

А попал под молоток –

Хрустнул раз.... И треснул бок!(Орех).

Есть нота фа, есть нота соль,

А есть растение...(Фасоль).

Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла.

Ты посоли ее немножко,

Ведь, правда, вкусная...(Картошка).

**Витамин С**

Сразу можно узнать тех, кто с ним не дружат: вялые, кислые, то простудами болеют, то с инфекцией справиться не могут, двигаются мало, быстро устают. А все потому, что витамина С в организме не хватает.

Кто там спрятал под листок

Свой румяный крепкий бок?

Под листы-панамочки

Прячутся в зной... (яблочки)

Дольку этого плода

В чай кладем мы иногда,

Ароматней и вкусней

В чашке чай бывает с ней.(Лимон).

Раз зубок и два зубок, за обедом ешь...(Чеснок ).

Сидит дед, во сто шуб одет,

Кто его раздевает, тот слезы проливает.(Лук)

Сто одежек и все без застежек.(Капуста).

Две сестры: летом зелены,

 К осени одна краснеет,

 А другая чернеет.(Смородина).

**Витамин Д**

Общаться с ним нужно очень осторожно. Если его в организме мало,  кости становятся мягкими и хрупкими, ноги искривляются, портятся зубы и уменьшается рост. Если его в человеке больше, чем надо - опять плохо: наблюдаются слабость, снижение аппетита, тошнота и рвота. Для того, чтобы его было в норме, ешьте печень трески, камбалу, морского окуня, икру, мясо, все молочные продукты, яичный желток, А еще этот витамин очень дружит с солнышком, поступает в организм через вашу кожу, когда вы загораете.

Ну что, ж отправляемся дальше. (*Слайд № 3 с картинкой «ноги»)*

Отправляемся пешком. Дети свободно двигаются по группе. (перешагивают ручей, перепрыгивают грязь)

Звучит музыка.

**4.Станция «Первой помощи»**

В старину говорили: "Здоровье приходит золотниками (вес копеечной монеты), а уходит пудами" (1пуд = 16 кг). Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу. Чтобы этого не случилось, давайте вспомним некоторые правила здоровья.

**1**. Какой показатель термометра говорит о том, что человек здоров? (36,6).

**2.Что делать, если:**

- Порезал палец? (Подними руку вверх, перевяжи).

- Ужалила пчела или оса? (Приложи платок, смоченный холодной водой, или в крайнем случае, слюной).

- Разогревал обед - обжегся? (Подставь обожженную руку под струю холодной воды).

- Упал, сильно ушибся. И даже немного тошнит. (Сядь или ляг.Не двигайся до прихода взрослых).

- Закружилась голова на солнце? (Скорее в тень).

К следующей станции мы отправимся по морям, по волнам. (*Дети сидят, руками делают волну*.)

**Теперь назовите ваши действия при пожаре:**

1. Позвонить 101.

2. Сообщить о пожаре соседям.

3. Накрыть горящий предмет плотной тканью или одеялом.

4. Немедленно покинуть помещение, плотно закрыть дверь.

5. Нельзя открывать окна, т.к. с притоком кислорода огонь вспыхнет сильнее.

**Правила поведения с незнакомыми людьми**

1- Можно ли разговаривать с незнакомцем?

2. Садиться в машину к незнакомцу можно?

3. С незнакомыми людьми можно куда –нибудь уходить?

5. **Станция «Чистюлькино»**

Запомнить нужно навсегда

Залог здоровья – чистота!

Ребята, что помогает поддерживать чистоту?

Сейчас я буду вам загадывать загадки, а вы их отгадывать.

*(Тот кто отгадает загадку, должен ее найти в чудесном мешочке)*

**1**.Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей**. (Расчёска)**

**2**.Что за чудное стекло,

На стене висит оно.

Если в него смотреть.

 Можно двойника увидеть. (**Зеркало)**

**3**.Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится**. (мыло)**

**4**.По утрам и вечерам.

Чистит – чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает.**(зубная щетка)**

**5.**Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос. **(носовой платок)**

**6.**Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою – Что это такое?**(полотенце)**

**8.**Там где губка не осилит,

 Не домоет, не домылит

На себя я труд беру

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю

Ничего не забываю**….(мочалка)**

Чтобы с вами все дружили, надо никогда не забывать про эти предметы личной гигиены.

**2 задание:**закончи предложение

1)Чистить зубы надо…(два раза в день, утром и вечером).

2)Всегда мыть руки…(перед едой с мылом).

3)Во время еды нельзя…(разговаривать).

4)Утро надо начинать…(с зарядки и обтираний).

5)Вставать, ложиться спать, делать уроки всегда в одно и то же время – это значит…(соблюдать режим дня).

**Итак, ребята! Закончилось наше путешествие. Мы с вами посетили все станции Страны Здоровья. Узнали, какие бывают витамины, вспомнили про предметы личной гигиены,  а в заключении  послушайте советы для здоровья.**

1. Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день зарядку.

1. Позабудь про телевизор,

Марш на улицу гулять.

Ведь полезней для здоровья

Свежим воздухом дышать.

1. Нет! – плохому настроенью,

Не грусти, не хнычь, не плачь.

Пусть тебе всегда помогут

Лыжи, прыгалки и мяч.

1. Хоть не станешь ты спортсменом –

Это, право, не беда.

Здоровый дух в здоровом теле

Пусть присутствует всегда.

Ты с красным солнцем дружишь,

 Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад!

Ты ветра не боишься,

В игре не устаёшь,

 И рано спать ложишься,

 И с солнышком вставай

Зимой на лыжах ходишь,

 Резвишься на катке,

А летом загорелый

Купаешься в реке

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом,

Ты вырастишь здоровым,

Ты будешь силачом!

Воспитатель Несытых Ольга Владимировна