**Конспект непосредственно образовательной деятельности по формированию основ здорового образа жизни «Путешествие в «Страну Здоровья»**

**Цел**ь: Расширение и обогащение знаний детей об особенностях организма человека, формирование у детей здорового образа жизни.

**Задачи;**

**Образовательные:**

1. Формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

2. Закрепить основные понятия: «личная гигиена», «полезные продукты», «здоровый образ жизни».

3. Учить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

4. Продолжать прививать культурно-гигиенические навыки.

5. Расширять знания о питании и его значимости.

**Развивающие:**

1.Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы.

2. Развивать у детей самосознание и индивидуальность, навыки социального поведения, зрительное восприятие.

3. Содействовать формированию у детей знаний о полезных и вредных привычках, осознанного отношения к своему организму: бережно и заботливо к нему относиться.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

 2. Воспитывать желание сохранять свое здоровье.

3. Прививать любовь к физическим упражнениям.

4. Воспитывать познавательный интерес, активность на занятии, умение сотрудничать.

**Материал:**

- иллюстрации на тему «Полезные продукты»;

- цветок здоровья, мешочек с предметами гигиены, стихи и загадки о здоровье, картинки

с видами спорта, плакат – организм человека;

- шпатели холодный (горячий), изображение среза носоглотки, холодная вода, емкость со снегом;

- картинки из рабочей тетради авторов Е.И Гуменюк, Н.А.Слисенко «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»;

- листы бумаги, карандаши, фломастеры, восковые мелки, акварельные краски, кисточки, баночки с водой, салфетки, пластилин, ножницы, цветная бумага, клей, кисточки, салфетки (по выбору детей).

**Виды детской деятельности**: познавательно-исследовательская, игровая, коммуникативная, двигательная.

**Возрастная группа:** подготовительная

**Форма НОД:** педагогическая технология программы «Сообщество», организация совместной образовательной деятельности в Центрах активности

**Форма организации:** групповая,подгрупповая

**Организационный момент**

Эмоциональный настрой нанепосредственную образовательную деятельность.

Воспитатель:

 Собрались все дети в круг,

 Я твой друг и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Дети, несла я вам в подарок красивый цветок. Но налетел ветер и разбросал лепестки этого цветка. Цветок этот не простой, это цветок здоровья.

Ребята, сегодня я хотела поговорить с вами о здоровье. Поднимите руки, кто хочет быть здоровым? Конечно, все хотят!

Ребята, а кто может ответить, что такое здоровье (это сила, красота, ум, это когда всё получается).

А как можно укрепить своё здоровье? (заниматься физкультурой, спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться).

 Недаром говорится Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

 Давайте повторим эти слова (Повторение)

И сегодня мы с вами постараемся собрать этот цветок.

Ветер был очень сильный, куда же он мог унести наши лепестки? (ответы детей).

Воспитатель: А вы любите путешествовать? Сегодня я вам предлагаю отправиться в путешествие, и может быть там мы сможем найти лепестки нашего цветка. И так, отправляемся за первым лепестком – «Чистота и Гигиена». А вот и дорожка, интересно, куда же она ведет? Ну что, в путь?! (звучит бодрая музыка, и дети по ребристой доске проходят к воротам «Страны Здоровья»).

Воспитатель: Куда же мы пришли? Посмотрите, здесь что-то написано. Давайте прочитаем (ворота с замком, над которыми надпись «Страна Здоровья). Но чтобы войти в «Страну здоровья», нужно выполнить задание. У меня есть «Чудесный мешочек» и вы должны отгадать, что там внутри. Отгадывать мы будем с помощью органов чувств. А какие это органы? (глаза, уши, нос). Ребята, а для чего человеку уши? Уши – это слух. То, что мы называем «ушами», - это ушные раковины. Сами они не слышат, а только улавливают звук. А самая чувствительная и нежная часть вашего уха  находится в конце ушного прохода. Поэтому никогда не ковыряйте в ушах острыми предметами, иначе можно остаться глухим. Вредна для ушей и очень громкая музыка. Послушайте загадку.

 Лёг в карман и караулю

 Рёву, плаксу и грязнулю.

   Им утру потоки слёз

Не забуду и про нос (носовой платок).

Для чего нужен человеку нос? Нос – это обоняние. Воздух, который мы вдыхаем, прежде чем попасть в наш организм, путешествует по длинным коридорам носа. Все стены покрыты очень маленькими ресничками, которые все время колышутся. К ним и прилипают пылинки, попавшие в нос вместе с воздухом. А при выдохе пылинки вылетают наружу. Если же в нос что-то попадает, мы чихаем.

А глаза людям для чего нужны? Глаза – это зрение. Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор. Наши глаза устают. Поэтому мы должны создать хорошие условия для работы глаз. Для защиты глаз необходимо использовать специальные очки: солнечные, очки для подводного плавания, для езды на велосипеде и мотоцикле.

Для чего же людям руки нужны? Руки тоже наши помощники – это осязание. Предлагаю отгадать на ощупь предмет (зубная щётка, мыло, носовой платок).

 Все эти предметы для чего нам нужны? (Необходимо соблюдать гигиенические процедуры).

Вот и нашелся наш первый лепесток, а называется он - «Чистота и Гигиена».

А сейчас я вам предлагаю провести маленькое исследование.

Как вы думаете, что находится вот тут, у нас в груди? (сердце)

А вы слышали когда-нибудь, как стучит ваше  сердце? Положите руку вот сюда, под грудь, и послушайте, как бьётся ваше сердце? Слышите?! (ответы детей).

Воспитатель: Оно бьётся ровно и спокойно.

А как вы думаете, будет ли сердце биться так же спокойно, если мы попрыгаем?

 **Физкультминутка:**

(прыжки под музыку)
Воспитатель: А теперь опять послушаем, как теперь бьётся сердце (ответы детей).
Сильнее стучит: тук-тук-тук!

А как вы думаете для чего людям сердце? (ответы детей). Наше сердце - как насос, работает день и ночь, без передышки перекачивает кровь. Сердце надо беречь. А как?  (ответы детей).

Вот нашелся и второй лепесток «Сердечные советы».

А оставшиеся лепестки предлагаю поискать в центрах. Сегодня у нас четыре центра. Центр дидактической игры, центр экспериментирования, центр искусства, центр познания.

**В центре дидактической игры** вам нужно выбрать «Полезные и вредные продукты», выполнив задание, вы найдете лепесток «Правильное питание», (дети отбирают полезные продукты, а вредные оставляют, объясняют свой выбор), собирая разрезные картинки «Виды спорта», вы найдете лепесток «Спорт» (дети получают картинку с видом спорта и со спортивным оборудованием, складывают картинки, а потом рассказывают о виде спорта и подбирают кому что нужно).

**В центре экспериментирования** вы проведете опыты, которые помогут вам узнать, как правильно дышать носом, почему нельзя есть много холодного. Там вы найдете лепесток «Здоровое дыхание» (опыт № 1 - дети зажимают холодный шпатель в руках, от соприкосновения с телом он нагревается. Вывод: так и холодный воздух, проходя через носовые ходы, попадает в глотку уже нагретым, что спасает наше горло от переохлаждения (педагог демонстрирует изображение среза носоглотки), опыт № 2 – горячий шпатель на секунду опустить в холодную воду - он не успевает остыть, другой в воду опустить многократно или длительно выдержать его – шпатель охладится. Вывод: если съесть много холодного мороженного или откусывать его большими кусками, то наше горло может сильно переохладиться и заболеть).

**В центре искусства** вы сможете нарисовать, вылепить из пластилина или выполнить аппликацию «Полезные продукты для нашего здоровья», в этом центре вы найдете лепесток «Полезные продукты» (дети выбирают самостоятельно материал, с которым будут работать, определяют, какие продукты будут изображать).

**В центре познания** вы будите выполнять задания по картинкам (из рабочей тетради авторов Е.И Гуменюк, Н.А.Слисенко «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни»). После выполнения задания найдете лепесток «Что полезно сердцу» (детям  предлагается рассмотреть картинки и обвести красным карандашом то, что вредно для работы сердца, всего 6 картинок: заниматься спортом, соблюдать режим дня, злиться, носить тяжести, переедать, во время болезни соблюдать постельный режим. Затем детям предлагается помочь Сердечку пройти путь к полезным продуктам и отгадать загадки:

У кого из сказочных героев было «золотое», доброе сердце? (у Золушки) (показать картинку после отгадки).

А у кого из сказочных героев было «ледяное» сердце? (у Снежной королевы) (показать картинку после отгадки).

(Во время работы в центрах педагог фотографирует детей).

Я смотрю, что вы со всеми заданиями справились и нашли недостающие лепестки от нашего цветочка. Давайте прикрепим недостающие лепестки к нашему цветку. Расскажите, в каких центрах вы побывали и чем занимались? (показываю фотографии на слайдах, дети рассказывают, чем занимались в Центрах активности).

Ребята, вам понравилось сегодня путешествовать?

**Итог занятия. Рефлексия**

 **Приём «Закончите предложение**

 Самым интересным для меня было

 Самым сложным для меня было …

 Мне понравилось….

Мне не понравилось…

 Самым скучным было …

 Я научился …

 Я буду вспоминать о …

Теперь бы я хотел еще узнать….

Ребята, а я закончу наше путешествие такими словами:

Быть здоровым – великое счастье!
Быть здоровым стремись, человек!
Слушай сердце, общайся с природой,
И тогда будет долог твой век!