**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 1 ЗАТО СОЛНЕЧНЫЙ**

**Конспект НОД в средней группе с использованием здоровьесберегающих технологий "Как мы Здоровье спасали".**

 Выполнила

 воспитатель первой категории

 Шаханова Е.Г.

***Программные задачи:***

*-Продолжать формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, формировать желание заботиться о своем здоровье, избегать привычек, приносящих вред здоровью.*

*-Формировать навык осознанного отношения к гигиене своего тела, закреплять элементарные культурно-гигиенические навыки.*

[*-Развивать внимание*](http://planetadetstva.net/pedagogam/srednyaya-gruppa/didakticheskie-igry-na-razvitie-vnimaniya.html)*, мышление, воображение, связную речь, активизировать и расширять словарный запас.*

*-Развивать двигательную активность.*

*-Обучать элементам самомассажа.*

*-Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.*

*Здоровьесберегающие технологи: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз, массаж ступней.*

***Предварительная работа:****беседы: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «О пользе витаминов», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы», «Почему щиплет мыло». Просмотр мультфильмов: Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».*

***Материалы и оборудование:****фланелеграф, карточки, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенце, «ручей», мостик – массажная дорожка, муляжи фруктов и овощей, сюжетные картинки.*

*Ход НОД:*

***I.Организационный момент:***

*Воспитатель: Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. Но я вынуждена вас огорчить. Я получила письмо, в котором говорится, что злая волшебница Вреднюка Микробная схватила Здоровье и хочет его погубить. Сидит Здоровье у неё в заточении в темнице, и ему очень грустно и плохо. Что-же нам делать?*

*Дети: Надо выручать Здоровье! Надо его спасать!*

*Воспитатель: Здесь в конверте ещё что-то лежит. Это карта, по которой мы найдём дорогу к темнице и ключ, который поможет открыть дверь. Но чтобы найти ключ, нам нужно преодолеть много препятствий и собрать все волшебные карточки.*

*Воспитатель: Отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказки.*

***Звучит музыка.***

*Воспитатель:*

*Мы осторожно входим в сказку с вами.*

*Дорога, лес знакомы нам давно.*

*Здесь все живет и дышит чудесами,*

*Загадками и тайнами полно.*

*Воспитатель: Но куда же нам идти? Карта подсказывает, что сначала мы должны найти большой камень.*

*Дети подходят к фланелеграфу с изображением «камня».*

*Воспитатель: Давайте поднимем камень и посмотрим, что под ним находится.*

*Дети: картинка!*

*Воспитатель: Что на ней изображено?*

*Ответы детей: Дети делают утреннюю гимнастику, делают зарядку, занимаются физкультурой.*

*Воспитатель: Правильно, а это полезно для здоровья?*

*Ответы детей.*

*Воспитатель: Ребята, чтобы нам получить карточку, мы должны сделать волшебную зарядку.*

***Выполняется зарядка в соответствии с текстом.***

 *Ручки потянули вверх,
Словно там висит орех.        (Потягивания — руки вверх.)
Тянем  в стороны потом,
Словно обнимаем дом.         (Потягивания — руки в стороны.)
Ноги  врозь, на пояс руки.
Влево плечи разверни.
А теперь направо. Ну-ка!
Упражненье  повтори.             (Вращение туловищем в стороны.)
А  теперь пора попрыгать,
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.
Кто устать боится мигом,
Кто к зарядке не привык?       (Прыжки на месте.)*

***Дыхательная гимнастика***

*Воспитатель: Зарядку сделали, молодцы!*

*А вы знаете как полезно гулять на свежем воздухе. Давайте подышим  чистым воздухом: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо».*

*Воспитатель: Теперь посмотрим на карту. Мы с вами должны найти ручеёк, а у ручейка волшебный мешочек с предметами, которые нам помогут спасти Здоровье.*

***Звуковое сопровождение: журчание воды.***

*Около «ручейка» дети находят «волшебный мешочек» с мылом, зубной щеткой, полотенцем, расческой, зубной пастой.*

***Проводится игра «Узнай и опиши предмет»***

*Воспитатель: Чтобы нам получить следующую карточку, нужно рассказать зачем нам нужны эти предметы? Помогут ли они здоровью?*

*Для чего нужно мыло?*

*Дети: Чтобы мыть руки и смывать с них микробов.*

*Воспитатель: Когда нужно мыть руки?*

*Дети: Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.*

*Воспитатель: Для чего нужно полотенце?*

*Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.*

*Воспитатель: Для чего нужна расческа?*

*Дети: Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.*

*Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?*

*Дети: Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.*

*Воспитатель: Ребята, что ещё нужно делать для того, чтобы мы с вами были здоровыми, чистыми и пригожими?*

*Ответы детей: Ухаживать за своей одеждой, быть опрятными.*

*Воспитатель: Посмотрим на карту. Для того, чтобы найти следующую волшебную карточку, мы должны перейти через ручей по мостику. Но этот мостик не простой, а полезный. Он помассирует ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели.*

***Ходьба по массажной дорожке******(профилактика плоскостопия).***

*Воспитатель: Ребята, у мостика нас ждёт следующее испытание. Нужно отгадать загадки. Отгадаем правильно – получим следующую карточку.*

*Дети подходят к столу, на котором разложены муляжи фруктов и овощей, отгадывают загадки. Кто отгадал - берёт отгаданный фрукт или овощ.*

*- Желтый, круглый. Ты откуда*

*- Прямо с солнечного юга.*

*Сам на солнышко похож,*

*Можешь съесть меня,*

*Но только раздели меня на дольки.*

*Дети: Апельсин.*

*Воспитатель: От простуды и ангины*

*.                Помогают апельсины!*

*Круглое, румяное*

*Я расту на ветке.*

*Любят меня взрослые*

*И маленькие детки.*

*Дети: Яблоко.*

*Я румяную матрешку*

*От подруг не оторву.*

*Подожду, пока матрешка*

*Упадет сама в траву.*

*Дети: Груша.*

*Воспитатель: Правильно! Груша душистая,*

*Полезная и вкусная!*

*В шкуре желтой,*

*кислый он, называется...*

*Дети: Лимон.*

*Груша, яблоко, банан,*

*Ананас из жарких стран.*

*Эти вкусные продукты*

*Вместе все зовутся...*

*Дети: Фрукты.*

*Вверху - зелено,*

*Внизу - красно,*

*В землю вросло.*

*Дети: Свёкла.*

*Маленький, горький*

*Луку – брат.*

*Дети: Чеснок.*

*Воспитатель:*

*Чеснока душистый зубчик*

*Мы с тобой положим в супчик.*

*Даёт он супу аромат,*

*Станет суп вкусней стократ.*

*Красный нос в землю врос,*

*А зелёный хвост не нужен.*

*Нужен только красный нос.*

*Дети: Морковь.*

*Воспитатель:*

*Помни истину простую –*

*Лучше видит только тот,*

*Кто жуёт морковь сырую*

*Или сок морковный пьёт.*

*Уродилась я на славу;*

*Голова бела, кудрява.*

*Кто любит щи -*

*Меня в них ищи.*

*Дети: Капуста.*

*Скинули с Егорушки*

*Золотые перышки*

*Заставил Егорушка*

*Плакать и без горюшка.*

*Дети: Лук.*

*Как на нашей грядке выросли загадки*

*Сочные да крупные*

*Вот такие круглые.*

*Летом зеленеют,*

*К осени краснеют.*

*Дети: Помидоры.*

*Круглый бок, желтый бок,*

*Сидит на грядке колобок.*

*Врос он в землю крепко*

*Что же это?*

*Дети: Репка.*

*Воспитатель: Молодцы, ребята. Все загадки верно отгадали. А скажите пожалуйста, какую пользу приносят здоровью овощи и фрукты.*

*Дети: Фрукты и овощи богаты витаминами. Они помогают нам расти здоровыми, крепкими и умными…*

*Воспитатель: Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогут нам уберечься от злых чар Вреднюки Микробной. Давайте фрукты соберём в красную корзинку, а овощи в зелёную. Потом возьмём волшебную карточку и пойдём дальше.*

*Дети выполняют задание.*

*Воспитатель: Ребята, кажется мы заблудились. Кто же нам поможет? Ой, кто-то летит!  Посмотрите, какая красивая бабочка к нам прилетела, она нам поможет. Давайте проследим за ее полетом только глазками и увидим куда нам идти.*

***Гимнастика для глаз «Бабочка»***

*Воспитатель: Бабочка летела, летела. И на цветочек села. Смотрите, под цветочком карточка лежит. Что на ней изображено?*

*Ответы детей: закаливание.*

*Воспитатель: Это полезно для здоровья? Расскажите, как нужно закаляться?*

*Ответы детей: ходить по ребристой доске, полоскать горло, обтираться влажным полотенцем, купаться, принимать воздушные и солнечные ванны…*

*Воспитатель: Чтобы забрать следующую волшебную карточку нам надо вспомнить пословицы о здоровье и объяснить, о чем они говорят.*

*Ответы детей:*

*Болен - лечись, а здоров – берегись.*

*Здоровье дороже золота.*

*Здоровье за деньги не купишь.*

*Здоровому всё здорово.*

*Обед без овощей - праздник без музыки.*

*Здоров будешь - всё добудешь.*

*Ум да здоровье дороже всего.*

*Воспитатель: Я знаю ещё интересную пословицу о здоровье: «В здоровом теле - здоровый дух».*

*Воспитатель: Ребята, мы подошли к краю леса. Нам нужно найти высокое дерево с дуплом. Вот это дерево, а вот и дупло. Давайте туда заглянем и узнаем, что же там нас ждёт. (воспитатель достаёт карточку с часами)*

*Воспитатель: Что это?*

*Дети: Часы!*

***Физкультминутка. «А часы идут, идут»***

*Тик-так, тик-так, (Ходьба на месте.)*

*В доме кто умеет так?*

*Это маятник в часах,*

*Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)*

*А в часах сидит кукушка,*

*У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)*

*Прокукует птичка время,*

*Снова спрячется за дверью, (Приседания.)*

*Стрелки движутся по кругу.*

*Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)*

*Повернёмся мы с тобой*

*Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)*

*А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)*

*Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)*

*А бывает, что спешат,*

*Словно убежать хотят! (Бег на месте.)*

*Если их не заведут,*

*То они совсем встают. (Дети останавливаются.)*

*Воспитатель: Ребята, а зачем нам нужны часы для здоровья?*

*Ответы детей: Чтобы знать, когда вовремя ложиться спать и вставать, выходить на прогулку, завтракать, обедать и ужинать, играть...*

*Воспитатель: Правильно, часы нам помогают соблюдать режим дня. А это очень полезно для здоровья. Берём карточку и идём дальше.*

*Воспитатель: Посмотрим на карту. Теперь нам нужно найти сундучок.*

*Да вот и он, только замок на нём висит, надо его открыть.*

***Пальчиковая игра «Замок».***

*На дверях висит замок. - пальцы в «замочек».*

*Кто его открыть не смог?*

*Мы замочком постучали, - стучим «замочком по коленям»*

*Мы замочек повертели, - затем круговые движения «замочком»*

*Мы замочек покрутили*

*И открыли! - и показали ладошки*

 *Воспитатель достаёт карточку с изображением разных видов спорта.*

*Воспитатель: Что здесь изображено? Какие виды спорта вы знаете? Полезно ли для здоровья заниматься спортом? Кто чем занимается?*

*Ответы детей.*

*Воспитатель: Чтобы забрать эту последнюю карточку, вы должны правильно назвать все виды спорта.*

*Дети разбирают из сундучка картинки с разными видами спорта, отвечают.*

*Воспитатель: Ребята, я слышу чей-то плач. А вы слышите? Нет?*

*Давайте сделаем массаж нашим ушкам, чтобы лучше слышать.*

***Самомассаж «Взяли ушки за макушки.»***

*(самомассаж ушной раковины выполняется большим и*

*указательными пальцами – большой палец находится сзади).*

*Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)*

*Потянули…                       (несильно потянуть вверх)*

*Пощипали…                            (несильные нажимы пальцами, с постепенным*

*Вниз до мочек добежали.                                        продвижением вниз)*

*Мочки надо пощипать:    (пощипывание в такт речи)*

*Пальцами скорей размять..  (приятным движением разминаем между*

*пальцами)*

*Вверх по ушкам проведём.. (провести по краю уха, слегка сжимая*

*большим и указательным пальцами)*

*И к макушкам вновь придём».*

*Воспитатель: Дети, нам надо поторопиться. Это Здоровье плачет, зовёт на помощь.*

*Мы почти пришли к темнице, где Здоровье томиться, но дорогу нам преградило болото. Пройти его мы можем если правильно определим, что можно, что нельзя. Давайте будем внимательными, потому что здесь живут помощники Вреднюки   Микробной.*

***Проводится игра «Можно – нельзя»***

*Воспитатель показывает детям иллюстрации, на которых изображены: девочка с сосулькой во рту, мальчик без шапки в холодное время года,    руки под водой с мылом, мокрая обувь, чипсы, овощи, сухарики, зубная щетка, лимонад, книга, мешок с конфетами, зарядка, компьютер, телевизор фрукты и т.д.  Дети, посмотрев на картинку, определяют, что можно делать, а что нельзя (можно – хлопают в ладоши, нельзя – топают ногами).*

*Воспитатель: Давайте соберём этих помощников Вреднюки Микробной и прикрепим их на фланелеграф, чтобы все видели, кто вредит Здоровью.*

*Воспитатель: А теперь, ребята, давайте соберём из карточек картинку и посмотрим что у нас получится.*

*Звучит музыка.*

***Дети составляют картинку, на которой изображён ключ.***

*Воспитатель: Вот этим ключом мы откроем темницу где Здоровье томиться и освободим его.*

***Релаксация:***

*Воспитатель: Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями.    Вам понравилось наше путешествие? Вы запомнили, что нужно делать, чтобы помогать своему здоровью? (ответы детей). Я желаю вам крепкого здоровья! Все ребята получают по вкусному и полезному яблоку!*

*Наше путешествие закончено*.