

## **Конспект НОД по познавательному развитию в средней группе «Петрушка в стране здоровья».**

**Цель деятельности:** приобщение детей к здоровому образу жизни через использование здоровьесберегающих технологий (*элементов БОС – здоровья*).

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах; о составляющих здорового образа жизни;

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов;

Создавать условия для расширения представлений детей об окружающем мире.

#### **Развивающие:**

Развивать познавательно - эмоциональный интерес, умение заботиться о своем здоровье, коммуникативные способности;

Способствовать развитию любознательности;

Развивать у дошкольников интерес к различным видам игр, побуждать к активной деятельности.

#### **Воспитательные:**

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Воспитывать потребность быть здоровым;

Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Словарная работа:** активизировать в речи детей слова: «Здравствуйте», «Здоровья желаю», «Витамины», «Полезно», «Вредно».

**Материал:** кукла – би-ба-бо Петрушка; ширма; карточки – символы с правилами страны Здоровья; макет дерева с предметами личной гигиены (*зубная щетка, паста, мыло, расческа, полотенце, часы*); макет детского кафе; листы для игры «Полезно – вредно»; ноутбук; проектор; экран.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Социально – коммуникативное развитие».

#### **Методические приемы:**

- 1) Сюрпризный момент (*появление Петрушки*).
- 2) Дыхательное упражнение по БОС – здоровью.
- 3) И/у «*Необычное дерево*».
- 4) Физкультминутка «*Звери делают зарядку*».
- 5) Мультимедийная презентация «*Витамины*».
- 6) Игра «*Полезно – вредно*».
- 7) Подведение итогов деятельности.

**Ход деятельности:**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас много гостей, давайте с ними поздороваемся. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте!», «Здоровья желаю!»

**(За ширмой кто – то кашляет и чихает)**

**Воспитатель:** Будьте здоровы!

**(Из- за ширмы появляется Петрушка)**

**Воспитатель:** Очень интересный гость к нам пожаловал! Вы узнали его, ребята? Поздоровайтесь с ним, друзья. Ребята, что случилось с Петрушкой? Почему он все время кашляет и чихает?

**Дети:** Петрушка заболел.

**Воспитатель:** А как мы можем помочь Петрушке?

**Дети:** Нужно рассказать ему о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

**Воспитатель:**

Совсем рядом есть замечательная страна.

Страною Здоровья зовется она.

Там нет больниц и докторов,

И каждый житель там здоров.

Там все поют, смеются, скачут.

И даже дети там не плачут.

Ругаться просто не умеют.

И никогда там не болеют.

С зарядкой каждый там знаком.

Все вместе дышат животом.

А попасть в Страну здоровья нам поможет волшебный экран.

**(Дети садятся на стульчики перед экраном)**

**Воспитатель:** Давайте вспомним, как нужно правильно сесть.

**Дети:** Спинка прямая, ноги рядом чуть вперед.

**Воспитатель:** А как правильно нужно дышать?

**Дети:** Когда полосочка пойдет вверх, вдыхаем через нос, надуваем животик, как мячик. А когда полосочка пойдет в сторону, выдыхаем через рот, сдуваем шарик.

**(Дыхательное упражнение по БОС – здоровью)**

**Воспитатель:** Вот мы и очутились в стране Здоровья.

*(Над ширмой появляется макет дерева. На дереве висят зубные щетки, паста, мыло, расчески, полотенце, часы.)*

**Воспитатель:** Что за чудо – дерево растет в Стране здоровья? Какие предметы висят на его ветках?

**Дети:** Зубная щетка, паста, мыло, расческа, полотенце, часы.

Для чего они нужны?

*(Дети рассказывают про каждый предмет: зубная щетка и паста нужны для того, чтобы чистить зубы; мыло – чтобы мыть руки; расческа – расчесывать волосы; полотенце – чтобы вытираться.)*

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться и расчесываться. Чтобы Петрушка не забывал о правилах страны здоровья, мы для него приготовили карточки – подсказки.

*(Выкладываем на ширму карточку – символ)*

**Воспитатель:** А для чего нам нужны часы?

**Дети:** Чтобы знать время, чтобы не опоздать.

**Воспитатель:** Часы нам помогают узнать время, когда нам нужно ложиться спать, а когда вставать. Чтобы быть здоровым и бодрым, детям очень важно высыпаться! Поэтому, спать нужно ложиться вовремя.

*(Выкладываем на ширму карточку – символ)*

Ребята, для чего нам нужен сон?

**Дети:** Мы растем, отдыхают наши руки, ноги, глаза.

**Воспитатель:**

Следует, Петрушка, знать,

Нужно всем подольше спать,

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

**Воспитатель:** Петрушка, а ты зарядку делаешь по утрам?

**Петрушка:** Я не умею делать зарядку.

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым и сильным, нужно заниматься физкультурой и обязательно по утрам делать зарядку.

*(Выкладываем на фланелеграф карточку – символ)*

А вы, ребята, делаете зарядку? Давайте научим нашего гостя делать зарядку.

*(Физкультминутка «Звери делают зарядку».)*

На лесной полянке,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.  
Делает старательно каждое движение,  
Очень ему нравится это упражненье. (*Вращение головы*)  
Полосатенький енот  
Изображает вертолёт:  
Лапками машет назад и вперед,  
Словно собрался в далёкий полёт. (*Махи руками*)  
Серый волк немного сонный,  
Выполняет он наклоны:  
"Ты, волчишка, не ленись!  
Вправо, влево наклонись, (*Наклон вправо и влево*)  
А потом вперед, назад,  
Получишь бодрости заряд! (*Наклон вперед – назад*)  
Медвежонок приседает,  
От пола пятки не отрывает,  
Спинку держит прямо-прямо!  
Так учила его мама. (*Приседания*)  
Ну а белки, словно мячики,  
Дружно прыгают и скачут! (*Прыжки*)

**Петрушка:** Спасибо ребята, теперь каждое утро буду делать зарядку.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжить путешествие.

### (Над ширмой появляется изображение кафе)

**Петрушка:** Ух, ты – кафе! Ура! Мне не помешало бы подкрепиться! Я закажу себе мороженое, чипсы и кока – колу!

**Воспитатель:** Подожди, дружок, не все вкусное полезно для здоровья. Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, надо правильно питаться.

Выбирать надо такие продукты, в которых содержатся витамины. Ребята, вы знаете, что такое витамины? О витаминах нам расскажет наш волшебный экран.

### (Мультимедийная презентация «Витамины»)

**Воспитатель:** Слайд №1. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых и вредных микробов и разных болезней. Они живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

**Слайд № 2.** Чтобы у вас были всегда зоркие, здоровые глазки нужно есть оранжевые и красные овощи и фрукты. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец, а еще рыбу и яйца.

**Слайд №3.** Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями Нам нужно есть кислые

продукты. Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника капуста, редис, лук.

**Слайд №4.** Молоко, мясо, хлеб нужно есть для того, чтобы хорошо работало наше сердце.

**Слайд №5.** А для здоровья нашей кожи полезны зеленые овощи, фрукты и зелень. Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук. Запомнили, ребята? А ты, Петрушка, запомнил? Вот тебе еще одно правило страны Здоровья.

**(Выкладываем на ширму карточку – символ)**

Я надеюсь, что теперь ты будешь есть только полезные продукты, богатые витаминами, а про кока – колу и чипсы навсегда забудешь, потому что они очень вредны для нашего организма. А теперь, ребята, помогите Петрушке купить полезные продукты.

**(Дети за столом играют в игру «Полезно – вредно»)**

**Воспитатель:** Наше путешествие по Стране Здоровья закончилось, пора возвращаться в детский сад. Закрыли глазки, покружились, в детский сад мы возвратились. Ну вот, мы и побывали в Стране Здоровья. Что же вы запомнили? Напомните Петрушке правила страны Здоровья.

**(Дети закрепляют знания по карточкам – подсказкам)**

**Воспитатель:** Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение тоже помогает нашему здоровью. Поэтому мы добавляем еще одну карточку – подсказку для Петрушки.

**(Выкладываем на ширму карточку – символ)**

Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

**Петрушка:** Доброго вам всем здоровья!