**НОД по познавательному развитию в разновозрастной группе**

**«Планета» (4-6 лет)**

**Тема: «Здоровье – лучшее богатство!»**

**Цель**: способствовать формированию у дошкольников осознанного отношения к здоровью, вызвать желание вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Напомнить, как устроено тело человека.
* Сформировать представление о понятиях «здоровье», «болезнь».
* Формировать представление о том, что состояние здоровья человека напрямую зависит от его образа жизни.

**Развивающие**:

* Развивать воображение,фантазию.
* Развивать речевую активность, связную речь.
* Развивать мелкую моторику.

**Воспитательные**: воспитывать желание заботиться о здоровье.

**Предварительная работа:**

* Беседы «Будем здоровыми!», «Наше тело», «Микробы – что это?», «Полезные продукты».
* Дидактические игры: «Вредно-полезно», «Подбери картинку», «Не ошибись!».
* Чтение художественной литературы по теме.
* Загадывание и разгадывание загадок на тему: «Здоровье и болезнь», «Фрукты и овощи».
* Пальчиковая гимнастика по теме.

**Время проведения – 20 минут.**

**Место проведения – групповое помешение.**

**Ход совместной образовательной деятельности:**

**Воспитатель:**Ребята, здравствуйте! Ребята, а какое слово напоминает вам наше приветствие - «здравствуйте»? *(ответы детей)* Правильно – «здоровье». Здороваясь, мы не только приветствуем друг друга, но и желаем здоровья.

**Приветствие: «Здравствуй!» (дети стоят в кругу, взявшись за руки)**

Мы дружно скажем небу: «Здравствуй!»  
«Пусть утро наше станет ясным!»  
— Природе скажем мы.  
Пусть будет мир всегда прекрасным!  
И даже в день пасмурный, ненастный  
Ему пожелаем счастья, любви и красоты!  
Здравствуй, солнце ты наше родное,  
Здравствуй, небо чистое, голубое!  
Мы навстречу вам откроем  
Наши ладони, и, конечно - сердца.

**Воспитатель:**Ребята подумайте, что у человека самое-самое ценное и дорогое на свете? Я вам дам подсказку…У меня есть зеркало. Посмотрите в него *(дети поочередно смотрят в зеркало).*

Что вы видите в нашем зеркале?

Дети: себя.

- Какое у вас настроение?

Дети: хорошее.

- А почему оно хорошее?

Дети: мы здоровы, не болеем, мы все вместе.

- Значит что же для нас самое дорогое?

Дети: наше здоровье.

**Воспитатель**: Ребята, далеко-далеко находится чудо-страна - страна Здоровья. Все ее жители здоровы и счастливы, веселы и активны. А правит этой страной Волшебница Здоровья. И недавно Волшебница узнала про наш детский сад «Спутник», про вас – веселых, жизнерадостных, дружных ребят из группы «Планета» – и теперь зовет нас в гости! Хотите попасть в эту чудо-страну?

Ответы детей – конечно хотим.

**Воспитатель**: Страна Здоровья находится далеко... Попасть туда нам поможет небольшое волшебство. Я вам предлагаю стать на время воздушными шариками и полететь в страну Здоровья.

**Дыхательная гимнастика «Воздушные шары»:**

**Воспитатель**: Сделайте вдох носом глубоко, выдохните через рот, представьте, что вы надуваете шарик. Дышим и представляем, как шар раздувается постепенно все больше и больше.

**Мини - этюд «Полет воздушных шаров» под музыкальное сопровождение (П.И. Чайковский, «Анданте»)**

*(Дети «становятся» воздушными шарами и «разлетаются» по группе).*

**Воспитатель**: ребята, представьте, что вы превратились в яркие и легкие воздушные шары, вы летите то быстрее, то медленнее. Иногда ветер дует сильнее, и вы летите очень быстро. А сейчас ветер стих. И воздушные шарики приземлились. Остановитесь, закройте глаза, сделайте глубокий вдох носом и выдох через нос. Откройте глаза. Вы опять стали ребятами и сейчас мы с вами – в стране Здоровья*. (Ребят встречает воспитатель, который, надев накидку и шляпу, «превратился» в Волшебницу)*

**Волшебница**: Ребята, наконец-то вы добрались до нашей страны.

Я - Волшебница Здоровья. Скажите, кто-то из вас болел простудой в этом году? А знаете ли вы, почему дети болеют? Верно – в этом виноваты вирусы и микробы.

**Игра с мячом «Болезнь или здоровье»**

**Волшебница Здоровья**: я буду называть, как выглядят части тела у человека, который здоров, а вы - ловите мяч и говорите, как они выглядят у заболевшего человека. Начинаем:

Взгляд у здорового человека веселый, а у больного человека?

Дети отвечают – грустный, печальный.

Голос у здорового человека звонкий, а у больного?

(дети - тихий).

Глаза у здорового человека радостные, а у больного человека?

(дети - печальные).

Настроение хорошее, а когда человек болеет?

(дети - плохое).

**Волшебница**: Ребята,как же микробы могут попасть в наш организм?

Ответы: если рядом заболевший человек кашляет, а еще - через немытые руки.

**Волшебница**: А сейчас предлагаю найти и поймать воображаемые микробы.

**Игра на формирование моторики «Найди микробы».**

В контейнере с рассыпанной сухой фасолью спрятаны маленькие мячи. Ребята ищут их и достают.

**Волшебница**: Какие вы молодцы. Нашли все-все микробы.

**Воспитатель**: Ребята, мы говорили про немытые руки. Правильно, через в наш организм тоже могут попасть микробы и вирусы, вызвав болезнь. Как этого не допустить?

Ответы: Надо мыть руки после прогулки, перед едой, после туалета.

**Волшебница**: Правильно, а вы знаете, как правильно нужно мыть руки?

Дети из картинок выкладывают **алгоритм мытья рук**: закатываем рукава – открываем кран, смачиваем руки водой – намыливаем руки – смываем пену – закрываем кран – вытираем руки полотенцем.

**Волшебница**: Выходите, поиграем. Ребята, знаете ли вы, что мыло, полотенце – предметы гигиены. Сейчас проверим, знаете ли вы, какие еще бывают предметы гигиены.

**Игра «Лишнее слово»**

***(****Дети рядом с воспитателем****).***

**Воспитатель**:

Полотенце, альбом, тарелка, ножницы.

Носовой платок, кукла, кубики.

Скамейка, раскраска, зубная щетка.

Стул, расческа, конструктор.

Ребята, правильно, теперь я уверена, что вы знаете предметы гигиены.

**Волшебница**: Ребята, давайте произнесем вместе волшебные слова:

«От простой воды и мыла у микробов тает сила».

**Волшебница**: Запомните эти слова. И будете всегда здоровы! А еще победить микробов нам помогают волшебные звуки. Повторяйте за мной.

Если у нас вдруг заболело горло, надо превратиться в маленького комарика и спеть его песню. Приложите руку к горлу и произнесите: з-з-з.

Когда у вас появился кашель, превратитесь в майского жука, приложите ладонь к груди, и спойте песню - ж-ж-ж.

Если у вас болит голова и испортилось настроение, нам поможет шум воды и моря - произнесите - с-с-с.

**Волшебница**: Сохранить здоровье поможет массаж (дети выполняют самомассаж).

Сначала разомнем наш нос.

«От крыльца и до калитки целый час ползли улитки, целый час ползли подружки, на себе таща избушки». *(Средними пальцами поглаживаем нос от центральной части к ноздрям).*

Разомнем уши.

«Наши уши не будут болеть, если мы будем их тихонько тереть» (*дети выполняют поглаживающие движения по краю уха сверху и вниз, к мочкам).*

Перейдем к нашим щекам.

«Щечки наши разминаем – потихоньку надуваем» (дети надувают щеки).

А теперь уберем из нашей головы все плохие мысли.

«Грабельки берем – все плохие мысли из головы уберем» (пальцами обеих рук, словно граблями, проводим от центра лба к вискам).

**Волшебница:**Ребята, жители нашей страны никогда не болеют, потому что правильно питаются. Давайте поиграем в **игру «Полезно или вредно».**

Я буду называть разные продукты, если продукт полезен – хлопните в ладоши, если продукт вредный – покачайте головой.

Груша, конфеты, молоко, леденцы, апельсины, эскимо, мясо, колбаса, морковь.

Подумайте, если человек будет есть только вредные продукты, что с ним может произойти?*(ответы детей)*

**Волшебница:** ребята, давайте составим волшебный коллаж из полезных продуктов.

Дети выбирают и выкладывают на магнитную доску карточки с изображением полезных продуктов.

**Волшебница:**

Ребята, я убедилась, что вы все-все знаете о здоровье. Поделитесь своими знаниями с другими ребятами, с мамами и папами. Ну а теперь нам пора прощаться. Давайте опять станем яркими воздушными шарами и полетим в наш детский сад*.*

Ребята врассыпную двигаются под музыку.

**Воспитатель:** Ребята, как здорово, что вы снова в группе «Планета». Я вижу, что у вас хорошее настроение. Рада за вас! Я раздам вам вот такие картинки с изображением солнца и тучи. Если путешествие вам понравилось – раскрасьте солнышко. А если не понравилось – раскрасьте тучу.

Спасибо вам, ребята.