Конспект НОД «Путешествие в наш лес».

Тема: *«*Путешествие в наш лес*»*

Цель: Формировать у детей навыки здорового образа жизни; учить заботиться о своем здоровье; прививать любовь к занятиям физкультурой.

Задачи:

- закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также о пользе правильного питания, витаминов и их значении для жизни и здоровья человека;

- расширять представления детей о предметах личной гигиены, о правилах пользования ими;

- формировать знания о полезном воздействии физкультуры и спорта в укреплении здоровья;

- развивать способность выполнять совместные действия с воспитателем, координировать слова с движением.

Предварительная работа:

Беседы по темам: *«*Чистота залог здоровья», «Где прячутся витамины», «Виды спорта»; разучивание стихотворений; просмотр мультфильма «Приключения Тани и Вани в стране продуктов»

Предметно-развивающая среда:

телеграмма от Доктора Айболита, музыкальное сопровождение, игрушки: белка, заяц, лиса, декорации для *«нашего леса»*: домик для белочки, куст для зайца, корзина с продуктами для лисы; предметы чистоты (зубная щетка, зубная паста), ворота, ребристая доска, 2-3 обруча; серия картинок спорт; талисманы *«улыбка»* по количеству детей; корзина с фруктами.

Ход занятия:

Организационная часть.

Дети под музыкальное сопровождение входят в зал. Встают в круг.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. Поздоровайтесь. Ребята, а вы знаете, что когда мы здороваемся с другими людьми, то мы желаем им здоровья.

- Ребята, а вы знаете, что значит быть здоровым?

Дети: Быть здоровым это значит, не болеть, быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться, есть больше овощей и фруктов.

Сегодня утром почтальон принес мне телеграмму (показывает, а от кого она мы сейчас узнаем, посмотрите на экран. (На экране появляется изображение доктора Айболита).

Ребята кто это?

Дети: Доктор Айболит.

Воспитатель: Правильно, это добрый доктор Айболит, который лечит зверей и птиц. Давайте же прочитаем о чем телеграмма. *(*Читает)

«Здравствуйте ребята. У меня приключилась беда. В нашем лесу, все звери заболели, а я нахожусь на далеком острове Лимпопо, и не могу им помочь. Поэтому прошу помощи у вас!»

Воспитатель: Молодцы ребята. Поможем жителям нашего леса?

Дети: Да!

Основная часть.

Воспитатель: Хорошо! А вот и ворота в наш лес, но нужно потрудиться чтобы их пройти. Давайте под ними пролезем и попадем в лес. (подлезание под ворота)

Дети под музыку выполняют.

Воспитатель: Ребята вот мы и попали с вами в наш лес. Посмотрите, как здесь красиво. Посмотрите вон в том домике живет белочка, но она очень грустная. Давайте спросим, что же у нее случилось. (Подходят к домику белочки)

Воспитатель: Поздоровайтесь. Белочка, что случилось, почему ты такая грустная?

Белочка: Здравствуйте ребята. А от чего же мне веселиться? У меня болят зубки и животик.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, почему у белочки болят зубки? (ответы детей) А чем нужно чистить зубы? Когда мы чистим зубы? А давайте подарим белочки зубную пасту и зубную щетку. (дарим зубную пасту и зубную щетку)

Белочка: А животик, животик у меня еще болит!

Воспитатель: ребята как вы думаете, а животик у белочки, почему болит? (ответы детей) Зачем мыть руки и лицо? Когда нужно мыться?

Ребенок: Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем-

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Воспитатель: А как правильно умываться и мыть руки мы тебе с ребятами покажем

Пальчиковая игра «Моем руки»(выполняют движения руками в соответствии с текстом)

Для начала закатаем рукава

А потом мы включим воду, но не сильно, а слегка.

Кап – кап, кап – кап!

Капает водичка.

Мы намылим ручки,

Мы умоем личико.

Ну – ка в зеркальце смотри!

Кто у нас чистюли? Мы!

Белочка: Спасибо большое! Теперь я всегда буду умываться и мыть руки! Побегу расскажу всем подружкам! А вы, ребята помогите зайчику, он тоже заболел. Досвиданья!

Воспитатель: Досвиданья белочка! Ребята посмотрите, где же зайчик?

Дети: сидит под кустиком.

Воспитатель: Но чтобы к нему добраться нужно прыгать с кочки на кочку на двух ногах. *(*прыжки из обруча в обруч на двух ногах.) Подходят к зайчику он плачет.

Воспитатель: Здравствуй Зайчик, почему ты плачешь?

Зайчик: Здравствуйте ребята. Как же мне не плакать. Я хочу резвиться и играть на полянке, но мои лапки стали совсем слабыми, а еще по утрам проснуться, никак не могу!

Воспитатель: Ребята как вы думаете, почему лапки зайчика стали больными, слабыми?

Дети: Нужно заниматься физкультурой и спортом

Воспитатель: А чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью. Что нужно делать?

Дети: Зарядку!

Воспитатель: А когда мы делаем зарядку?

Дети: Утром.

Воспитатель: Ребята, давайте сделаем зарядку, а зайчик посмотрит.

Зарядка в стихах

Солнце глянуло в окошко.

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

Воспитатель: А еще зайчик нужно заниматься спортом? Ребята расскажите зайчику какие виды спорта вы знаете.(если дети затрудняются ответить, тогда угадывание по картинкам.)

Зайчик: Вот, здорово, теперь я знаю как быть сильным, крепким, выносливым. Побегу расскажу своим братьям и сестричкам! Большое спасибо! А вы, ребята помогите лисичке, она тоже приболела. Досвиданья!

Воспитатель: Ребята давайте скорей поспешим к лисичке, но посмотрите перед нами мостик, давайте через него перейдем.(ходьба по ребристой доске, руки в стороны)

Воспитатель: Ребята смотрите, а вот и лисичка сидит, давайте спросим, что же у нее случилось?

Здравствуй лисичка, отчего ты такая грустная?

Лисичка: Да от чего же мне веселится? Разболелся у меня живот и головка болит.

Воспитатель: Лисичка, а ты нам скажи, что это тут у тебя?

Лисичка: Это продукты. Люди здесь отдыхали и оставили эту корзину с продуктамипитания и я их кушаю.

Воспитатель: Ребята посмотрите все ли продукты, в этой корзине приносят пользу здоровью? (Ответы детей)

Давайте освободим корзину от вредной еды. (убирают «неправильные» продукты называют полезные.)

Лисичка: Спасибо ребята, теперь в моей продуктовойкорзине будут только полезные продукты!

Заключительная часть.

Воспитатель: Ребята видите, какие мы с вами молодцы? Как мы помогли животным? (Ответы детей). Запомните дети, чтобы быть здоровыми нужно:

• Соблюдать чистоту, всегда мыть руки перед едой и после прогулки;

• Заниматься физкультурой и спортом;

• Кушать больше овощей и фруктов, которые богаты витаминами.

1 Ребенок: Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

 Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

Воспитатель: И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

Ой, ребята смотрите кто это? (В зал входит Айболит с корзиной, в которой лежат фрукты и коробочка со смайликами.)

Айболит: Здравствуйте ребята! Я прилетел с острова на большой птице, чтобы сказать вам большое спасибо за помощь. А вы знаете ребята, что хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Когда все люди улыбаются, тогда и здоровье наше в порядке. И я хочу, подарит вам хорошее настроение (Дарит смайлики на шею), а мои друзья- звери с острова Лимпопо, прислали вам для укрепления здоровья витамины-вот эту корзину с фруктами.

Воспитатель: Спасибо тебе Айболит. А нам ребята пора возвращаться в детский сад. Дети под музыку уходят.