|  |  |
| --- | --- |
| **Конспект НОД в средней группе «В гости к Крошу»** |    |

Автор:

**Чернова Елена Александровна,**

воспитатель

**Цель:** формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Развивающая:** развивать мышление, воображение, память, связную речь.

**Образовательная:**

- учить беречь свое здоровье и заботиться о нем;

- расширять знания о питании и его значимости;

-  продолжать прививать культурно-гигиенические навыки.

**Воспитательные:** воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье, сочувствие к  ближним.

**Оборудование:** нарисованный домик  Кроша, макеты деревьев, карточки с загадками и предметы отгадок, влажные салфетки, мостик, игрушка Кроша и врача, полезные и вредные продукты по 1 шт. каждого продукта, корзина, музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа:** беседы о ЗОЖ, дидактические игры «Витамины», «Овощи-фрукты», чтение детям художественной литературы К. Чуковского «Мойдодыр», «Айболит», А. Барто «Девочка Чумазая», Е. Кан «Наша зарядка», Р. Корман «Микробы и мыло», стихи и загадки о здоровом образе жизни.

**Интеграция:** коммуникация, художественная литература, познание, музыка, безопасность.

**ХОД**

**Воспитатель:**  - Ребята, сегодня у нас гости, поздоровайтесь с ними, (*раздается сигнал прихода сообщения).*

- Ой, какое-то  сообщение пришло, давайте прочитаем, (ч*итаю сообщение в ноутбуке)*«Жду сегодня в гости всех ребят! Приходите непременно, буду рад!» Крош.

**Воспитатель:** - Что решим? Отправимся в гости? *(да)*

**-**Тогда скорее  становитесь друг за другом и давайте вспомним правила поведения, когда мы куда-нибудь идем *(не толкаться, не обгонять, смотреть под ноги, слушать старших…).*

- Молодцы, тогда отправляемся в путь! (*дети идут под музыку по круги, подходят к домику Кроша).*

**Воспитатель:**- Ну вот, кажется и домик  Кроша.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА:**

На полянке дом стоит *(пальцы рук сомкнуты в виде крыши дома над головой)*

Ну а в домик путь закрыт, *(руки скрещены на груди)*

Мы ворота открываем, *(отводим руки в стороны)*

Всех вас в домик приглашаем (*наклоняем голову вперед)*

Но на дверях висит замок, *(пальцы обоих рук скрещены)*

Кто его открыть бы мог, *(поднимание плеч)*

Покрутили, постучали, *(руки поворачиваем от себя, на себя)*

Потянули и открыли *(тянем руки в стороны)*

Ну а в доме Крош живет, *(руки поднимаем над головой, машем как ушками)*

И нас в гости всех зовет*(руки разводим в разные стороны.)*

**Воспитатель:**- Только где же он сам? А так нас хотел видеть, почему он нас не встречает? Давайте мы присядем и подождём его *(дети садятся на коврик).*

- Появляется грустный Крош, *(зевает.)*

**Воспитатель:** - Что с тобой Крош? Почему ты такой грустный?

**Крош:** -  Я вчера лег поздно спать, не выспался.

**Воспитатель:**- Спать нужно ложиться вовремя, соблюдать режим. Ребята, расскажите Крошу, что происходит, когда мы спим.

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

**Воспитатель:** - Следует, ребята, знать,

Нужно всем подольше спать,

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

**Воспитатель:**- Крош, а ты зарядку делаешь по утрам?

**Крош:** - Я не умею делать зарядку.

**Воспитатель:**- А вы, ребята, делаете зарядку?

**Дети:** -  Делаем.

**Воспитатель:**- Давайте научим Кроша делать зарядку*(дети, превращаются в зверей, одевают маски)*

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКА**

На лесной полянке, звери делают зарядку.

Зайцы головой вращают, мышцы шеи разминают.

Делают старательно каждое движенье,

Очень уж им  нравится это упражненье.

Полосатый кот, изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед, словно собрался в далёкий полёт.

Серые волки немного сонные, выполняют они наклоны:

"Вы, волчишки, не ленитесь! Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад, получите бодрости заряд!

Медвежата приседают, от пола пятки не отрывают,

Спинку держит прямо-прямо! Так их учила  мама.

Ну а белки, словно мячики, дружно прыгают и скачут!

**Крош:** - Спасибо ребята, я научился. Каждое утро буду делать зарядку.

**Воспитатель:** - Молодец, Крош. А еще ребята знают такую пословицу и всегда ее говорят после зарядки: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

**Воспитатель:**- Крош, а почему ты такой чумазый, ты, что не умывался?

**Крош: -**А зачем умываться, мне и так хорошо.

**Воспитатель:** -  Ребята объясните Крошу, зачем нужно умываться?

**Дети:**- Чтобы быть чистым, опрятным, быть закаленным, смыть микробы.

**Крош: -**А кто такие микробы, я их боюсь.

**Воспитатель:**- Микробы – это опасные вещества, которые есть в воздухе, в грязной воде, на нашем теле.

- Скажите ребята, вы знаете, как микробы попадают в наш организм?

**Дети:**- *При чихании, кашле, если не мыть руки перед едой и после туалета, вернувшись с улицы. Есть немытые овощи и фрукты.*

**Крош: -**Дайте мне скорей умыться, я боюсь микробов.

**Воспитатель: -**Утром, вечером и днем, перед каждою едой,

После сна и перед сном, руки мой перед едой,

 Грязные руки грозят бедой. Теплою водою руки чисто мой.

Кусочек мыла  возьми и ладошки им потри.

**Воспитатель:**- Но к сожалению здесь нет мыла и воды, но зато у меня с собой есть влажные салфетки, их всегда нужно брать в дорогу, чтобы протереть руки и лицо, если запачкаются. *(Воспитатель умывает Кроша влажной салфеткой)*

**Воспитатель:** - Но чтобы быть здоровым нужно не только умываться и мыть руки. Ребята скажите, а  здоровые дети, они  какие?

**Дети:**- *Всегда веселые, чистые, бодрые, сильные*.

**Воспитатель:** - Будем учить Кроша быть здоровым. *(да)*

- В путь дорогу собираемся, за здоровьем отправляемся.

*(Крош держится за щеку)*

**Воспитатель:**- Что у тебя Крош случилось?

**Крош: -**Зубы болят.

**Воспитатель:**- Ребята, к какому врачу нужно идти, когда болят зубы?

**Дети:**- *К стоматологу, он зубы лечит.*

**Воспитатель:**- Сейчас мы с вами отправимся к стоматологу, но нам надо пройти по мостику, только он не простой, чтобы по нему пройти, нужно отгадать загадки.

**1.**Чтоб грязнулею не быть, следует со мной дружить,

Пенное, душистое, руки будут чистыми. *(Мыло)*

**2.**Костяная спинка, жестяная щетинка,

с мятной пастой дружит, нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

**3.**Оказались на макушке два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску, надо что иметь? *(Расческа)*

**4.**Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою, что это такое? *(Полотенце)*

**5.**Если руки наши в ваксе, если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг, снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо, человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба, чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли, жить нельзя нам без…*(Вода)*

*(Появляется стоматолог)*

**Стоматолог:**- Что у вас случилось?

**Дети:**- У Кроша зубы болят *(врач осматривает Кроша).*

**Стоматолог:** - Не ухаживает за зубами, поэтому и болят зубы. Ребята, как вы думаете, что нужно делать, чтоб зубы не болели?

**Дети:** - Нельзя есть сладкого, нужно утром и вечером чистить зубы, полоскать рот после еды.

**Воспитатель:**- А еще надо обязательно есть полезные продукты, которые помогают вам быть здоровыми.

**Крош: -**Я знаю - это, конфеты,  мармелад, шоколад, я их люблю.

**Воспитатель:**- Ребята,  правильно говорит Крош *(нет)*.

**-**Конечно, нет,продукты бывают полезными и не полезными для нашего организма.

**Крош: -**А как же мне узнать, какие продукты полезные, а какие нет. Вот у меня есть корзинка с продуктами,  помогите мне в этом разобраться.

**Игра «Хлопайте в ладоши».**

*(Воспитатель достает из корзинки полезный продукт - дети называют его и хлопают в ладоши, если не полезный – не хлопают).*

**Крош: -** Спасибо, ребята, за помощь, только ничего  особенного нет в полезных продуктах, лучше конфеты, шоколад, мороженое.

**Воспитатель:**- Ребята, если есть много сладкого, что случится?

**Дети:** -  Зубы будут болеть и выпадать.

**Воспитатель:** - А что еще помогает нам стать здоровыми?

**Дети:**- *Занятия физкультурой, подвижные игры, гуляние на свежем воздухе, солнечные лучи, катание на санках, коньках.*

**Воспитатель:** - Ну вот, Крош, помогли тебе ребята, ты все запомнил?

**Крош: -** Вроде бы, да.

**Воспитатель: -**Ребята давайте еще раз напомним Крошу, что нужно делать, чтобы быть здоровым и всегда в хорошем настроении.

**Дети:**- *Нужно делать зарядку, умываться и мыть руки, кушать только полезную еду, беречь зубы, поменьше есть сладостей.*

**Стоматолог:**- И обязательно полоскать рот после еды. И для этого, ребята, я дарю вам на память вот эти стаканчики для полоскания рта. И тебе Крош *(дети берут по стаканчику с разноса и говорят спасибо).*

**Воспитатель: -**Вот тебе добрые советы, в них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить, научись его ценить!

**Крош: -**Спасибо ребята, я столько интересного сегодня  узнал, и все это буду обязательно соблюдать и выполнять.

**Воспитатель: -**Мы очень на это надеемся.

 **Крош: -**А теперь можно я побегу скорее к своему другу Ежику, мне столько нового хочется ему рассказать. До свидания *(Крош убегает в лес).*

**Воспитатель: -**Нам тоже пора возвращаться в детский сад, давайте попрощаемся с врачом стоматологом и отправляемся в обратный путь *(дети становятся друг за другом и по музыку уходят).*

**Литература:**

1. Как воспитать здорового ребенка /В.Г. Алямовская.  – М.:linka-press,1993

2.Программно-методическое пособие «Расту здоровым» В.Н. Зимонина, «Владос» М.:

   2002.

3.Уроки Мойдодыра  / Г. Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.

4.Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ре. Т.С.

   Яковлевой. – М.: Школная пресса, 2006.