

Управление образования Администрации Нижнесергинского муниципального района
Свердловской области

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 19 г. Михайловска
(МКДОУ детский сад № 19)**

623080, Свердловская область, Нижнесергинский район, г. Михайловск, ул. Рабочая, 25
тел.(343-98) 68-6-72 email:mdou-n19@yandex.ru

Конспект НОД в подготовительной к школе группе по ЗОЖ Квест – игра «Секреты здоровья»

**Составитель:
воспитатель I кв. кат.
Щипанова Людмила Дмитриевна**

г. Михайловск
2021 г

Цель: систематизировать у детей представления о здоровом образе жизни.

Образовательные задачи:

- актуализировать знания детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- мотивировать детей к использованию здоровьесберегающих технологий.
- обогатить словарь новыми словами: вирусы, микробы.
- закрепить и уточнить понятия: полезные и вредные продукты питания, профилактика заболеваний.

Развивающие задачи:

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, режима дня и чистоты тела;
- развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключения;
- совершенствовать навыки здорового образа жизни;
- закреплять основные понятия: «правильное питание», «профилактика заболеваний».

Воспитательные задачи:

- формировать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;
- воспитывать добрые, позитивные отношения в детском коллективе;
- осуществлять самоконтроль, при выполнении правил и норм личной гигиены.

Методические приемы:

Игровая ситуация, беседа-диалог, опыты и эксперименты, гимнастика для профилактики зрения, подведение итога.

Материалы и оборудование:

Карта маршрута, солнце и лучики, флажки-ориентиры. Емкости для игры «Делаем покупки», влажные салфетки, предметы гигиены (расческа, полотенце, мочалка, зубная щетка, мыло, зеркало, носовой платок), картинки-иллюстрации (режим дня, виды спорта с мячом и коньками, вредные и полезные продукты). Для опыта: поднос, Кока-кола и жевательные конфеты Ментос. Корзина с яблоками. Средства ИКТ.

Предварительная работа: привитие детям и соблюдение гигиенических навыков, беседы о пользе зарядки и занятий спортом, дидактические игры по ЗОЖ, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр познавательных видеофильмов.

Ход занятия.

Организационная игра «Человек к человеку»

- Когда люди встречаются они говорят: «Здравствуйте». Почему?..
- Слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!
- А здоровье, ой как нам сейчас необходимо, когда по всей Земле бушует страшное заболевание - *коронавирус*.

- А как вы думаете, что значит быть здоровым?
- А можно ли сравнить наше здоровье с солнышком, у которого много лучиков?...
- Да, конечно такие лучики живут в каждой клеточке и нашего организма.
- Но, почему –то солнышко **грустное**...Почему, как вы думаете?...*(У него нет лучиков)*. - А, я, кажется догадываюсь в чем дело!...

«В один прекрасный, солнечный денек в стране «Здоровейка» появился злой волшебник. Он решил отобрать у всех жителей страны здоровье и спрятал все солнечные лучики». Как же помочь жителям этой страны?.....

- Нам нужно найти лучики и тогда здоровье вернется к ним. Хотите отправиться на помощь?....

- А чтобы нам не заблудиться в волшебной стране, мы возьмем **карту**. На каждой из остановок нас ждут необычные задания, которые напомним нам о секретах здоровья. Чтобы их выполнить нам придется поразмышлять, что нужно человеку, чтобы быть здоровым. Вы согласны?.... - Тогда отправляемся в путь.

- Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного, ответить на многочисленные вопросы, и собрать все спрятанные солнечные лучики.

По карте находят 1 остановку.

№1 остановка «Режим дня»

- Дети, как вы думаете, зачем нужны часы?....
 - Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.
 - Что такое режим дня? ... *(это когда выполняются все дела в течение дня по времени)*
 - Для чего надо соблюдать режим дня? ... *(он помогает быть дисциплинированным, и укрепить здоровье)*.
- Посмотрите все картинки перепутались....

- Вам предлагается составить режимную цепочку, разложив картинки с разными режимными моментами по порядку.

Д/и «Режимная цепочка»

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать нужно вовремя лечь спать.
Ну а утром не лениться– на зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда не страшна тебе хандра

- А вот и первый наш спасенный лучик под названием «**Режим дня**» **(прикрепить)**.

- Давайте посмотрим на карту, какая станция нас с вами ждет? Отправляемся дальше...

№2 остановка – «Гигиеническая»

- Ребята, как вы думаете, о чем мы с вами должны поговорить на этой станции?

- Что такое гигиена?... *Гигиена — это умение ухаживать за своим телом.*

- Какие правила гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? ...

- Для чего это надо делать? ... *(Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)*

- А как попадают микробы в организм?... *(при чихании, кашле, не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)*

- Ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами и содержать в чистоте себя, нам нужны помощники. Про них я вам загадаю загадки, а отгадки вы найдете на столе...

Д/и «Стол гигиены»

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. *(мыло)*
2. Мягкое, пушистое, беленькое, чистое.
В душ его возьму с собой Буду чистый и сухой... *(полотенце)*
3. Как ты выглядишь красиво! Симпатично, очень мило,
Аккуратная причёска, помогла тебе... *(расческа)*
4. Костяная спинка, жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит, нам усердно служит. *(зубная щетка)*
5. Резинка Акулинка пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла, спинка розовою стала.... *(зубка, мочалка)*
6. Лёг в карман и караулю – рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз, не забуду и про нос.... *(Носовой платок)*
7. И сияет, и блестит, никому оно не льстит, -
А любому правду скажет - всё как есть ему покажет... *(Зеркало)*

- Действительно, все эти предметы необходимы нам для соблюдения правил гигиены.

- Скажите, если не мыть руки, что произойдет?... А как проникают микробы в организм человека?... *(через грязь, по воздуху, через грязные руки).*

- А мы можем увидеть микробы невооруженным глазом?... *(Их можно рассмотреть только под микроскопом).*

- Скажите, а у вас руки сейчас чистые?... Давайте проверим!

Опыт: На подносе чистые влажные салфетки. Возьмите по две салфетки, разверните одну и тщательно протрите ею руки. Рассмотрим салфетку и сравним её с чистой салфеткой. Что вы видите?.... Какая она стала?.... *(Чуть серая).* Почему?... Какой вывод сделаем?...

- Давайте перечислим случаи, когда обязательно нужно мыть руки. *Перед едой, после туалета, после прогулки.*

- Если мы не можем помыть руки, чем можно воспользоваться, например, на прогулке? - влажными салфетками, бактерицидным гелем....

- ..и здесь вы со всем справились. Надеюсь, вы будете следить за чистотой рук и соблюдать правила гигиены. За прекрасную работу вы получаете второй лучик — **лучик Гигиены (прикрепить).**

- Давайте посмотрим на карту, какая станция нас с вами ждет? Отправляемся дальше.

№3 остановка – «Закаливание и спорт»

- Ребята, скажите, зачем человеку заниматься спортом и закаляться?

- Какие виды закаливания вы знаете?.... Как спорт помогает укрепить здоровье?

- Посмотрите внимательно на эти спортивные атрибуты (**мяч, коньки**) и найдите правильный ответ, для каких видов спорта, нужны эти предметы?

Мяч – футбол, баскетбол, волейбол, теннис, водное поло.

Коньки – фигурное катание, одиночное фигурное катание, хоккей, конькобежный спорт.

- Какие пословицы и поговорки вы помните о спорте, о здоровье?...

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке»,

«По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым»,

«В здоровом теле – здоровый дух!»,

«Здоровье за деньги не купишь!»

- На этой станции вы получаете очередной лучик — **Спорт и закаливание (прикрепить).**

- Вы любите играть в компьютерные игры?... Смотреть телевизор? ...

Рассматривать или читать книги лежа?...

- Как нужно беречь глаза, один из главных наших органов, чтобы они не заболели?....

Не читать лёжа.

Оберегать глаза от ударов.

Не смотреть долго телевизор

Не смотреть на яркий свет.

Читать при хорошем освещении.

Не тереть глаза грязными руками.

Выполнять упражнения для глаз.

Вот одно из таких упражнений я предлагаю сейчас вам выполнить.

Гимнастика - разминка для глаз (на экране).

Нам пора спешить на следующую остановку. Давайте посмотрим карту.

№4 остановка – «Чистый воздух»

- Чем мы дышим?.... -А можем ли мы жить без воздуха? ...

Давайте проверим, так ли это.

Опыт: - Попробуйте глубоко вдохнуть, закрыв ладошкой рот и нос....

- Что вы чувствуете?

- Почему не смогли долго быть без воздуха?

- Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась... «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем»...

- Откуда в воздухе появляется кислород?..... *(выделяют растения)*

- Как же воздух помогает нашему здоровью?.....

- Воздух, богатый кислородом - это чистый воздух.

- Где дышится легче всего? ... *(В лесу)*. - Почему?..*(в хвойных лесах, в воздухе содержится много летучих веществ Фитонцидов - которые, убивают вредных микробов и делают воздух чистым)*

Без дыхания жизни нет. Без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы дышим он, и я. и ты.

- И вы получаете еще один лучик - **Чистый воздух**.

- У нас последняя остановка! Вы догадались про что мы будем здесь говорить?

№5 остановка – «Полезные и вредные продукты»

- Зачем человеку еда?..... Здоровая еда - это топливо для организма, в еде содержатся витамины. Без еды человек слабеет, у него плохое настроение, бледная кожа.

- В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты.

-Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять делать покупки.

Д/и «Полезные и вредные продукты».

- Посмотрите, сколько здесь вкуснятины. Я предлагаю внимательно посмотреть и выбрать каждому один продукт и если он полезен, положить его в магазинную тележку, а если этот продукт вреден, или даже опасен для здоровья, то положить его в мусорное ведро.

Игра «Делаем закупки»

- Нашему организму необходимо здоровое питание.

- Полезные продукты помогают нашему организму расти здоровым и крепким, потому, что в них есть витамины.

- Как вы думаете, кока-кола вредный или полезный продукт?.... - А жевательные конфеты Ментос?... Сейчас мы с вами это проверим.

Опыт: -Посмотрите, у меня в руке бутылочка с кока-колой. Это газированный сладкий напиток, который многие из вас любят пить. Он коричневого цвета, потому, что в нем содержится краситель. Когда мы пьем кока- колу краситель вместе с газом попадает в наш желудок. А еще мы очень любим кушать жевательные конфеты Ментос. Сейчас мы проведем опыт и увидим, пользу или вред приносят эти продукты нашему организму.

Воспитатель проводит опыт

- Представьте, что бутылочка с кока-колой – это наш желудок, положим в нее конфету... Что вы видите?...

- Как вы думаете, как будет себя чувствовать человек, если такой взрыв случится у него в желудке?....

- к каким можно отнести эти продукты кока-колу и ментос: к вредным или полезным?....

- Ну что же, вы заслуженно получаете последний пятый лучик - **лучик Правильного питания.**

(предложить сесть на коврик)

- Посмотрите, а солнышко заулыбалось, потому что вы нашли и вернули ему все лучики и теперь жители страны «Здоровейка» все и всегда будут здоровы!

- Ребята, так что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?.. -
Соблюдать режим дня, правила гигиены, надо заниматься физкультурой и спортом, дышать больше свежим воздухом и закаляться, и конечно же есть только здоровую пищу.

- А теперь, внимательно посмотрите друг на друга. Глазки у всех сверкают, на лицах добрые улыбки.

- Почему вы все улыбаетесь?... Какое у вас настроение?

- Мы проделали с вами большой путь, выполнили столько заданий и нисколько не устали, почему?.....

- Все это создает нам хорошее настроение.

- И, если вдруг случится, что у вас плохое настроение, вспомните про солнечные лучики здоровья, и оно обязательно к вам вернется.

Солнышко благодарит вас за то, что вы помогли жителям страны Здоровья и угощает вас яблочками. А яблоко с древних времён считалось символом здоровья.

Будьте все здоровы!