**Конспект НОД «Страна Здоровья»**

**с использованием здоровьесберегающих**, **игровых технологий**

**для детей младшего дошкольного возраста.**

*Подготовила воспитатель МАДОУ г.Нижневартовска Д/С № 5 « Мечта»*

*Лесная Анна Владимировна*

**Цель:** Формировать элементарные представления детей о здоровом образе жизни, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Задачи:** Развивать умение ориентироваться в пространстве (двигаться за воспитателем в определенном направлении), развивать коммуникативные способности, способствовать развитию у детей внимания, памяти, мышления, познавательного интереса, любознательности, развивать речевую активность детей.

**Предварительная работа:**Дидактическая игра с предметами личной гигиены «Волшебный мешочек», чтение К. Чуковский «Мойдодыр».

**Материал и оборудование:** Макет дерева; вырезанные картинки **предметов личной гигиены** (мыло, мочалка, зубная щётка, расчёска, полотенце, горшок, ведерко с водой); сундучок с мячиками по количеству детей.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент**

*Под тихую музыку дети входят в группу и становятся в круг.*

**Воспитатель:** Ребята, давайте поздороваемся друг с другом. (*Дети здороваются)*

**Воспитатель:** Ребята, вы не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! А вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми? *(Ответы детей)*

1. **Сюрпризный момент**

*Звучит волшебная музыка и появляется королева Страны Здоровья.*

**Королева:** Здравствуйте, дорогие ребята! Я королева из Страны Здоровья, приглашаю вас в гости.

**Воспитатель:** Ребята, вы хотите отправиться в путешествие?

**Дети:** Да.

1. **Основная часть**

**Воспитатель:** Скажите мне, пожалуйста, а на чем можно отправиться в путешествие? *(Ответы детей)*

**Воспитатель:** Путешествовать можно не только пешком, но и на самолете, корабле, поезде, автобусе. У нас с вами волшебное путешествие, поэтому мы отправимся на воздушных шариках. Но вначале их надо надуть.

**Дыхательная гимнастика** **«Мой воздушный шарик»**

*Каждый день я шарик дую.*

*Над дыханием колдую.*

*Шарик я надуть стремлюсь.*

*И сильнее становлюсь.*

**Воспитатель:** Ну что же наш шарик готов к путешествию.

**Королева:** А теперь беритесь скорей за веревочки, и мы отправляемся в путь, закройте глазки, покружитесь-покружитесь и в Стране Здоровья очутитесь.

**Королева:** Ну, вот мы и прилетели. Посмотрите ребята, какой чудесный лес в Стране Здоровья. Здравствуй, лес, чудесный лес - полный сказок и чудес, что в глуши твоей таится, что с деревьями творится, все открой не утаи, ты же видишь- мы свои.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, лес открыл перед нами свои владения. Посмотрите, какое необычное дерево! А чтобы узнать, что на нем растет, нужно отгадать загадки.

**Загадки о предметах личной гигиены**

1.  По утрам и вечерам

Чистит – чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает.

**(зубная щетка)**

2.  Чтоб остались штанишки сухими,

Знает каждый малыш назубок:

Если только захочешь пописать,

Нужно сразу бежать на…

**(горшок)**

3.  Гладко и душисто вымоет чисто.

**(мыло)**

4.  Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком

**(расчёска)**

5.  Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое?

**(полотенце)**

6.  Вы меня намыльте смело,

Сразу я возьмусь за дело.

Руки, ноги, тело тру,

Грязь любую ототру.

**(мочалка)**

7.  Я эту загадку в карман положу,

Достану потом - на себя погляжу.

**(зеркало)**

8.  Мною можно умываться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — …

**(вода)**

**Воспитатель:** Ребята, вы где-то видели такие деревья? Такие необычные деревья растут только в Стране Здоровья. Чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться и расчесываться.

**Королева:** А что еще нужно делать каждый день по утрам, чтобы быть здоровыми? *(Ответы детей).*

**Воспитатель:** Ну, конечно же, делать зарядку. Давайте сделаем вместе зарядку!

**Зарядка**-**физминутка**

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь. *(присели)*

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь*.(встали на носочки и потянулись вверх)*

Каждый день по утрам

Делаем зарядку. *(ходьба на месте)*

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, (*ходьба на месте)*

Руки поднимать, (*руки вверх)*

Приседать и вставать, (*приседание 4-6 раз)*

Прыгать и скакать. (*10 прыжков)*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие по Стране Здоровья.

**Королева:** Дорогие, ребята! Я хочу подарить вам волшебный сундучок. *(Раздается волшебная музыка)*

**Воспитатель:** Что за чудо сундучок, всем ребятам он дружок. Очень хочется всем нам посмотреть, ну что же там? *(в сундучке лежат мячики).*

**Королева:** Ребята вы хотите поиграть с волшебными мячами?

**Дети:** Да.

**Пальчиковая гимнастика «Мячики»**

Этот шарик не простой

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем.

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем.

Свои ручки развиваем!

**Воспитатель:** Хочешь быть здоровым – прояви волю и терпенье.

Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно.

**Королева:** Жалко только, что я не всегда могу побегать по траве босиком или искупаться в речке.

**Воспитатель**: Знаешь. дорогая королева Страны Здоровья, мы с ребятами знаем способ закаливания, который можно делать каждый день, и при этом не выходить на улицу. Хочешь, мы тебя научим?

**Королева:** Да, конечно хочу.

**Воспитатель:** Тогда садись с нами на ковер и запоминай.

**Массаж рук «Мыло»**

Каждый день я мыло мою, под горячею водою

И в ладонях поутру, сильно, сильно мыло тру.

Мойся мыло не ленись, не выскальзывай, не злись!

**Массаж лица «Неболейка»**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

надо носик растирать

лоб мы тоже разотрем,

ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем да-да-да.

Нам простуда не страшна.

**Королева:** Спасибо, дорогие ребята! Мне было очень приятно с вами познакомиться. Я всегда рада видеть вас в Стране Здоровья. А теперь нам пора прощаться, ведь у меня еще очень много дел. Буду рада видеть вас еще. До свидания! (*дети прощаются с королевой)*

**Воспитатель:** Наше путешествие по Стране Здоровья закончилось, нам пора возвращаться в детский сад на нашем воздушном шаре, беритесь за веревочки. Закрыли глазки, покружились-покружились, в детский сад мы возвратились.

1. **Рефлексия**

**Воспитатель:** Ну вот, мы и побывали в Стране Здоровья. Что же вы запомнили? Что нужно делать, для того чтобы быть здоровыми? *(ответы детей.)*

**Воспитатель:** А что вам понравилось больше всего? *(ответы детей.)*

**Воспитатель:** Я хочу вам дать маленькие советы.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой

И всегда дружить с водой.

Будьте здоровы!