

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4 «Теремок»

Рыбина Людмила Николаевна

# *Путешествие по «Островам Здоровья»*

*конспект НОД для детей и родителей*

*подготовительной группы*

Козьмодемьянск, 2017

**Образовательные области:** Физическая культура, Здоровье, Познание, Коммуникация, Музыка,

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к здоровью, умения сохранять и укреплять его.

**Задачи:**

- Расширить словарный запас детей (режим, закаливание, правильное питание, осанка).
- Способствовать развитию познавательной активности детей.
- Повышать работоспособность детского организма, способствовать формированию правильной осанки.
- Развивать интерес детей к движениям посредством музыки.
- Закреплять знания детей о профилактических мероприятиях, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
- Развивать эмоциональную устойчивость у детей.
- Способствовать эффективному взаимодействию родителей и детей в вопросе ЗОЖ.

**Образовательные области:**

- Физическая культура
- Здоровье
- Познание
- Коммуникация
- Музыка

### **Материалы и оборудование:**

- картинки с изображением «Острова здоровья» («Остров зарядки» - схематично изображён человек выполняющий движение зарядки, «Остров правильного питания»; «Остров режима»
- Костюм «Витаминка», «Простуды», картинки с продуктами «Полезная и вредная еда».
- Обручи– 1 большой, 2 маленьких, корзинки, цветные мячики.
- Часы, картинки с атрибутами режимных моментов: будильник, книжка, мячик, кровать и т.д.
- Памятка с текстом для релаксации «Отдых на море».
- Витамины.

### **Предварительная работа:**

- Провести общее организационное совещание с педагогами-участниками и родителями.
- Провести предварительную беседу с детьми о здоровом образе жизни, о видах закаливания.
- Разучить с детьми пословицы, стихотворения о полезной пище, здоровье.

### **Ход мероприятия:**

#### **Организационная часть:**

*В зал входят дети с родителями, у родителей шеи повязаны шарфами (они кашляют и чихают).*

**Воспитатель:** Давайте поздороваемся с гостями.

Какие вы все бодрые и румяные! Ой, а что это с вашими родителями?

**Дети:** Они заболели...

**Воспитатель:** А что же надо делать, чтобы никогда не болеть?

**Дети:** Надо делать зарядку, заниматься спортом, умываться, закаляться, кушать витамины. *(Дети озвучивают свои варианты ответов).*

**Воспитатель:** Правильно, а давайте вместе с ними отправимся в путешествие по островам здоровья, и вот тогда мы точно узнаем, что надо делать, чтобы быть здоровыми. До первого острова мы отправимся пешком, согласны?

Чтоб путешествие начать, нужно показать, как умеем мы дышать?

### **Дыхательная гимнастика**

**Воспитатель:** В путь дорогу собираемся

За здоровьем отправляемся,

Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придется попотеть (дети строятся в колонну по одному)

Мы шагаем друг за другом (ходьба друг за другом)

Лесом и зеленым лугом

Дальше, дальше мы шагаем

Ножки выше поднимаем

Раз, два, три, четыре –

Шаг потверже, взмах пошире,

Веселей, дружок, шагай,

Посмелей не отставай!

**Физ.работник:** Я очень рада, что мы попали на *первый* «Остров Зарядка»

**Дети:** Зарядку делай каждый день, пройдет усталость, грусть и лень.

**Физ.работник:** Быстро, ловко по порядку, дружно сделаем зарядку.

*Дети с родителями встают на зарядку*

### **Разминка**

**Инструктор ФК:** Молодцы! А я смотрю, что одна из мамочек чувствует себя намного лучше: щечки порозовели, настроение улучшилось!

Вот что значит, заниматься зарядкой!

**Воспитатель:** Спасибо «Острову зарядки», нам пора дальше, на следующий остров мы отправимся на поезде. Занимай места, поехали.

Под музыку движемся по залу, произносим слова: Чух–Чух, имитируем езду на поезде.

*Звучит весёлая музыка, в costume Витаминки).*

**Витаминка:** Здравствуйте, ребятки – девчонки и мальчишки! Я – Витаминка, а мое платье – яркое как апельсинка! Вы попали на мой остров – «*Остров правильного питания*». Я думаю, что смогу помочь вашим родителям.

Предлагаю поиграть в *игру «Полезно – вредно»*

На столе разложены картинки, с полезной и вредной едой, нужно выбрать один полезный продукт, и объяснить, чем он полезен.

**Витаминка:** Какие вы и ваши родители молодцы! Вижу, вы правильно выбрали все полезные продукты и смогли объяснить. А скажите, что нужно есть по утрам, чтобы быть здоровыми и энергичными в течение всего дня?

**Дети:** С каши. Она полезна и важна. И очень, очень всем нужна.

**Дети:** Чтоб болезни стороной обходили нас с тобой,

Кушать надо круглый год фрукты, овощи и мёд.

Мы в Макдоналдс не пойдём,  
Лучше мы еду найдём:  
Мамина еда вкусней,  
Витаминов много в ней!

**Витаминка:** *Если вы заговорили про витамины, предлагаю их вам собрать.*

*Игра «Соберите витамины»*

**Витаминка:** Ай да, молодцы! Мамочка Вани стала бодрая, веселая! Вот что значит, здоровое питание! А мне пора с вами прощаться. Удачи вам в дальнейшем путешествии!

**Воспитатель:** Спасибо *«Острову правильного питания»*, а нам пора отправляться дальше на автомобили. Едут по залу, произносят слова: едем, едем БИ–БИ.

**Воспитатель:** Мы доехали до *«Острова «Неболейка»»*.

Ребята, посмотрите, какие удивительные часы, о чем они нам говорят?

*(Дети озвучивают свои варианты ответов).*

**Воспитатель:** Да, правильно. Они нам подсказывают, когда надо просыпаться, кушать и идти гулять. Это очень полезно для нашего организма. Вот сейчас ваши родители проверят, знаете ли вы, что и когда надо делать.

*Познавательная игра «Мой режим»*

Дети и родители называют, что дети делают на картинке, и выполняют действия согласно картинкам.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята. Вы отлично знаете, что такое режим. И еще одна мама стала поправляться! Спасибо *«Острову «Неболейка»*, нам пора отправляться дальше, на следующий остров мы поплывём. Готовы, поплыли.

**Простуда:** *(чихает)*: Ой, а откуда это такие здоровые дети на мой остров пожаловали?

**Воспитатель:** Из детского сада. Мы путешествуем по островам здоровья. И хотим вылечить наших дорогих родителей.

**Простуда:** А, так это моя работа! Это я заразила ваших родителей. Сейчас как чихну, и вы тоже все заболете.

**Воспитатель:** Нет, Простуда, мы не заболеем. Ребята, наши знают, что надо делать, чтобы не заболеть. Давайте скажем, Простуде, пословицы и поговорки о здоровье.

Не страшны нам холода,

Мы здоровые всегда!

На солнце загораем,

На воздухе гуляем,

Водой обливаемся,

Вот так мы .....(*Закаляемся*)

**Воспитатель:** Правильно, нужно закаляться. А какие виды закаливания вы знаете?

- закаливание воздухом;
- солнечные ванны;
- водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде);
- обтирание снегом;
- хождение босиком;
- баня или сауна с купанием в холодной воде;
- моржевание.

**Дети:** Солнце, воздух и вода – наши лучшие – друзья!

**Простуда:** проводит *Игру «Да-нет»*

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться, Надо, дети, закаляться? Да!

Никогда чтоб не хворать, Надо целый день проспять? Нет!

Чтоб зимою не болеть, На прогулке нужно петь? Нет.

И от гриппа и ангины Нас спасают витамины? Да.

Хочешь самым крепким стать - Сосульки начинай лизать? Нет.

Если сильным хочешь быть, Со спортом надобно дружить? Да!

**Простуда:** Хочу проверить вас, какие вы ловкие, смекалистые.

### **Игра «Волшебная шишка»**

**Простуда:** Да, вижу мне с вами не справиться, много вы знаете о здоровье, отдавайте мои шишки, пойду в другой детский сад.

*(Оставшиеся родители снимают шарфы, благодарят детей.)*

**Воспитатель:** Вот и подходит к концу наше путешествие по «**Островам здоровья**».

Ребята, давайте спросим мы помогли им , справиться с болезнью. , теперь они тоже знают, как нужно беречь здоровье. Правда?

А нам пора возвращаться в детский сад, я предлагаю полететь на самолёте.

*Летим на самолёте, гудим У – У – У.*

**Воспитатель:** Ребята, вот мы в детском саду, вы и ваши мамы, наверное, устали? Предлагаю немного отдохнуть.

*Дети располагаются на ковриках, закрывают глаза.*

**Релаксация «Отдых на море»**

Устраивайтесь поудобнее, закройте глаза и слушайте меня.

Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь на берегу моря. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми.

Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

**Воспитатель:** Отдохнули? *(Дети отвечают)* Где мы были? Вам понравилось путешествие? Молодцы, и мы хотим всем дать совет:

Здоровье - это важно! Здоровье – это нужно!!

Мы с папами и с мамами, Вам повторяем дружно:

Всем надо закаляться, и правильно питаться,

Зарядкой заниматься,

Здоровья набираться!!!

