

****

**Ход НОД.**

**Воспитатель**. Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие в волшебную страну, которая называется - «Здоровье». Чтобы быть здоровыми, ловкими, умными, выносливыми, стройными, красивыми, чтобы у нас все получалось. Два моих друга помогут мне поведать вам о волшебной стране «Здоровье». Они пришли из чудесной страны – сказок. Это мальчики. Одного зовут «Крепыш», а другого – «Заболейка» (показ картинок).

 

Посмотрите на них. Как вы думаете, кто «Крепыш», а кто «Заболейка»?

**Дети**. У «Крепыша» румяные щечки, крепкая, стройная фигура. Он занимается спортом. Много гуляет на свежем воздухе. Катается на санках, коньках, лыжах. Ест мытые овощи и фрукты. Всегда моет руки, умывается, чистит зубы, делает зарядку.

**Воспитатель.** А как вы думаете «Крепыш» болеет? Чем питается «Крепыш», что он ест?

**Дети**. Нет, «Крепыш не болеет».

**Воспитатель.** «Заболейка» ведет такой же образ жизни или нет? Почему?

**Дети.** «Заболека» не купается, не моет руки перед едой, не занимается спортом, играет с дворовыми собаками.

**Воспитатель.** Мы поможем ему стать таким, как «Крепыш». Начинаем помогать, расскажем «Заболейке» про очень чистоплотного ежа.

Массаж тела «Ежик».

Ежик в бане вымыл ушки. *Потирают* уши.

Шею, кожицу на брюшке. *Поглаживают шею, живот.*

И сказал еноту еж: *Поглаживают по спине друг друга.*

Ты мне спинку не потрешь?

Ребята, давайте «Заболейке» дадим советы, как быть здоровым.

**Дети.** Чистить зубы, стричь ногти, мыть руки с мылом, купаться. Не есть много сладкого. Есть полезные продукты: морковь, капуста, яблоко, молоко, творог и т.д.

**Воспитатель.** Ребята «Заболейка» будет выполнять ваши пожелания и станет таким, как «Крепыш». Сейчас мы попрощаемся с нашими друзьями, пожелаем здоровья, до новых встреч.

 - Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. А у других одни обещания и жалобы, что не успел.

Как мы назовем этих детей?

**Дети.** Кто со всеми делами справляется «Успевайка». А кто ни чего не успевает «Неуспевайка».

**Воспитатель.** Дети, сегодня, нам почтальон принес два письма (читаю адрес), давайте прочитаем эти письма (читаю письмо).

 «Здравствуйте, ребята.

Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу и поэтому умываться, не успеваю. Зарядку не делаю, зачем она мне, зубы чистить некогда, да они у меня болят. Потом поем что - нибудь вкусненькое – чипсы, пирожное, конфеты вместе с любимым котом и так надеюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор, сколько хочу, что даже порисовать не успеваю, не успеваю прибирать игрушки. На речку не хожу, далеко, на велосипеде не катаюсь, и все равно ничего не успеваю, а сильно устаю. У меня часто болит голова, живот, ноги. Помогите мне». (Показываю картинку мальчика «Неуспевайки»). Как назовем этого мальчика?

**Дети.** Это «Неуспевайка».

**Воспитатель.** Поможем «Неуспевайке»?

**Дети.** Да, поможем.

**Воспитатель.** Давайте прочитаем другое письмо (читаем письмо).

 «Здравствуйте, ребята.

То место, где я живу, называется деревней, красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будет солнышко и птицы. Делаю зарядку, чищу зубы, умываюсь, завтракаю. Помогаю бабушке по хозяйству: поливаю цветы. Подметаю двор. Успеваю покататься на велосипеде, с удовольствием с папой купаюсь в озере. Перед обедом обязательно руки с мылом мою. Успеваю с бабушкой ходить в лес за ягодами. Люблю рисовать. После ужина я дышу лесным воздухом, смотрю спокойной ночи малыши и крепко засыпаю. Я подрос, загорел, стал сильнее и крепче. До свидания, ребята». (Показываю картинку мальчика «Успевайки»). Как мы назовем этого мальчика?

**Дети.** Это «Успевайка»?

**Воспитатель.** Ребята, как выдумаете, что помогает «Успевайке» успевать, все делать, что он соблюдает?

**Дети.** Режим дня.

**Воспитатель.** Правильно. Режим – это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня. Он диктует, какое дело, нужно делать, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, ходить на прогулку и т. д. Режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде, правильно питаться, помогает укреплять здоровье.

 - Ребята, а «Неуспевайка» соблюдает режим дня?

**Дети.** «Неуспевайка» не соблюдает режим дня.

**Воспитатель.** Ребята, давайте покажем «Неуспевайке», как мы соблюдаем режим дня. Поиграем в игру «Разложи по порядку». Вам надо по порядку разложить картинки с изображениями детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. (По ходу игры при необходимости помогаю наводящими вопросами).

Дидактическая игра «Разложи по порядку».

 



Молодцы, вы соблюдаете режим дня. Поэтому вы дисциплинированны, хорошо и качественно выполняете все свои дела и задания.

 Ребята, давайте эту игру отправим «Неуспевайке», он будет соблюдать режим, будет расти крепким, стройным, аккуратным и станет «Успевайкой». (Кладем в конверт игру, и я обещаю отослать ее «Неуспевайке»).

 Отправляемся путешествовать дальше, в сказку, говорим волшебные слова: «Хлоп - хлоп, топ- топ, вокруг себя покружись в сказке окажись».

 «В некотором царстве, в некотором государстве жили- были две очень знатные семьи.

Одна семья – горбунов - была очень гордой.

 Они говорили так про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз - мы все видим, что лежит на земле (показываю иллюстрацию). А семья солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, и никогда ничего не бойся (показываю иллюстрацию)».

Игра- имитация. «Покажи, с какой спиной ходили в семье горбунов. Покажи, с какой спиной ходили в семье солдатика».

 Физминутка.

 В путь пойдем мы спозаранку,

 Не забудем про осанку,

 До чего трава высока,

 То крапива, то осока,

 Поднимаем выше ноги,

 Коль идем мы по дороге.

 Дождик, дождик, кап - кап-кап,

 Мокрые дорожки,

 Все равно пойдем гулять,

 У нас есть сапожки».

**Воспитатель.** Ребята, а как вы думаете, приятно смотреть на стройного или на сутулого человека?

**Дети.** Приятно смотреть на стройного человека.

**Воспитатель.** Ребята, как вам понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись?

**Дети.** Понравилось ходить, выпрямив спину.

**Воспитатель.** Правильная осанка не дается человеку с рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве.

 «Об этом знал солдатик, поэтому с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Подними голову!»

 А в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за осанкой! Выпрями плечи!Подними голову!» В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины и так красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий. Чтобы сделать осанку стройной.

 - Но случилась беда. У детей горбунов заболели спины, они не смогли встать с постели, не смогли ходить в школу. Позвали на помощь солдатика, и он дал нужные советы».

 - Ребята, какие правила вы знаете и выполняете для формирования правильной осанки? Расскажите.

**Дети.** 1. Ежедневно делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями.

2.Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.

3. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранец в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

4. Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, в кегли, кататься на велосипеде, коньках, санках, лыжах, играть с прыгалками, обручами, мячами и т.д.

5. каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет напоминать, какая у вас осанка.

**Воспитатель.** Ребята, давайте нарисуем предметы, которые необходимы для занятий спортом.

(Дети рисуют: мячи, обручи, прыгалки, коньки, санки и т. д.)

**Воспитатель.** Ребята, такие же советы дал солдатик. Дети в семье горбунов выполняли его советы, и произошло чудо! У детей перестали болеть спины, они стали красивыми, стройными, подтянутыми (показываю картинку)». Вот и сказке конец, нам пора в группу. Говорим волшебные слова: «Хлоп- хлоп, топ- топ, вокруг себя покружись в группе окажись».

Ребята, какие пословицы и поговорки о здоровье вы знаете?

 Я начну, а вы продолжите.

 Здоровье дороже …. (богатства).

 Болен лечись, а здоров -…. (берегись).

 Ешь чеснок и лук – не возьмет…(недуг).

 Лень – сестра… (болезни).

 Быстрого человека и ловкого болезнь… (не догонит).

 Горьким лечат, а сладким … (калечат).

 Здоров будешь - все… (добудешь).

 Здоровому человеку врач… (не надобен).

**Воспитатель.** Ребята, за то, что вы побеспокоились о здоровье Заболейке», «Неуспевайке», о детях семьи горбунов, дали им нужные и полезные советы, за то, что вы следите за своим здоровьем, я вручаю вам медаль «Здоровье» (раздаю медали). На этом наше путешествие закончилось.