**Конспект НОД**

**«Путешествие с Незнайкой»**

**интегрированной обобщающей непосредственной образовательной деятельности**

**по формированию здорового образа жизни**

**Воспитатель:**

**Дата проведения:**

**Группа:** старшая группа от 5-и лет до 6-и лет

**Форма:** игра-путешествие

**Вид деятельности:** двигательная, коммуникативная

**Тип**: интегрированный, обобщающий.

**Тема:** **«Путешествие с Незнайкой»**

**Цель:** формирование знаний и навыков по сохранению и укреплению здоровья.

**Задачи:**

**Образовательные**

закрепить представления у детей о своем теле, способах сохранения своего здоровья, соблюдении личной гигиены;

обобщать и систематизировать знания детей о человеке как живом организме;

учить детей видеть и отражать в речи признаки сходства и различия между людьми, навыки счета;

совершенствовать основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале.

упражнять детей в ходьбе приставным шагом по уменьшенной опоре;

совершенствовать умение прыгать в высоту с разбега, сохранять равновесие при приземлении.

способствовать исправлению деформации стоп ног;

совершенствовать навыки сохранения правильной осан­ки.

закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться.

**Развивающие:** развивать внима­ние, мышления

**Воспитательные**:

воспитывать и доброжелательное отношение детей друг к другу; желание помощь попавшему в беду.

**Коррекционно-образовательные:**

развитие речевого и физиологического дыхания; развитие тонких движений пальцев рук; координацию речи с движением,

уточнение и расширение словаря по теме: «Части тела. Предметы туалета»

систематический контроль за грамматической правильностью речи детей;

**Индивидуальная работа:** упражнять Петю выполнять ОРУ в общем темпе,

**Оборудование:** выставка рисунков детей по теме: «Части тела предметы туалета», карта «Страны здоровья», карточки для игры «Стоп», схемы «Живой организм – отличия», картинки детей, рисунки - знаки привалов.

**Предварительная работа:** чтение отрывков из сказки Н.Носова «Незнайка» и других произведений, расширение словарного запаса по теме: «Части тела. Предметы туалета».

**Структура занятия:**

**1. Вводная часть.**

Игровая ситуация: Помоги ребятам-2 мин.

«Дыхательная разминка» - 1мин

Построение. Разминка - различные виды ходьбы и бега.

**2.** **Основная часть.** Первый привал – «Загадки»

Второй привал «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

- ОРУ, пальчиковая гимнастика.

- ОВД «Преодоление препятствий».

7.Третий привал-«Гимнастика для ума»

8. Подвижная игра «Стоп»

9. **Заключительная часть.** Подведение итога. Рефлексия. (угощение)

**Ход.**

**Вводная часть.**

**Воспитатель.** Здравствуйте, ребята! Я назвала вас одним словом — ребята, потому что вы маленькие. А как можно назвать одним словом ваших пап, мам, теть и дядей?

Дети. Взрослые.

**Воспитатель.** Кто же мы все вместе?

Дети. Люди.

**Воспитатель.** Ребята, раз мы — люди, значит, мы одинаковые?

**Дети.** Нет.

**Воспитатель.** Давайте это проверим на примере детей. Внимательно посмотрите на картинки и сравним, чем отличаются эти дети.

**Воспитатель.** Ребята, мы разные, но все живые, в отличие от этих картинок.

Как характеризуется живой организм от неживого? Что он делает? (Живой организм растет, питается, дышит, размножается, двигается, слышит. – с рассматриванием рисунков – моделей).

**Воспитатель.** Ребята, а что еще у людей есть общего? Части тела.

Назовите части тела. Ребята, вы правильно назвали части тела.

**Воспитатель.** Молодцы, головы у вас светлые и работают прекрасно!

**Воспитатель:** Посмотрите, что здесь такое лежит? Это письмо от кого оно? Давайте прочитаем.

(Дети попали в страну «Заболейка», потому что он не знали, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, чистыми, опрятными)

Что же делать, как им вернуться домой? Кто им поможет?

Давайте ребята поможем им. Вы согласны.

Вот карта волшебная дорога и по ней мы отправимся ему на помощь.

Для этого нужно хорошее дыхание. Давайте потренируем его.

**«Больше воздуха набираем шары быстро надуваем».**

Широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в «шарик»—ффф…, медленно разводим руки в стороны. Вдруг шарик лопается. Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Шшш…»-произносят дети, делая губы хоботком и обхватывают себя руками. (повторяют 2-3 раза)

**«Кто громче?»** Принять правильную осанку, губы сомкнуть, указательный палец правой руки надо положить на боковую сторону носа плашмя, плотно прижимая правое крыло носа. Глубоко вздохнуть левой половиной носа и произнести, выдыхая: «Ммм…», одновременно похлопывать указательным пальцем левой руки по левой половине носа. Дети поочередно выполняют упражнение, прижимая то правую, то левую половину носа.

Теперь вы готовы отправиться на помощь Незнайке.

В шеренгу становись. Сейчас я проверю, кто самый внимательный и не заблудится по дороге. (повороты).

- Раз, два, три, ровно дыши! Старайся в ногу идти!

* Ходьба на носках, руки на поясе.
* Ходьба на пятках, руки за голову.
* Бег обычный.
* Бег с захлестыванием голени.

**Основная часть.**

**Воспитатель**. **А вот и первый привал**. Смотрите Записка. Нужно отгадать загадки. Если угадаем, сможем здесь передохнуть и еще расскажем детям, что помогает содержать тело в чистоте.

**«От простой воды и мыла у микробов тают силы».**

1. Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,

А что я такое—скорей догадайтесь.

И знайте: большая была бы беда,

Когда бы не я да вода. *(мыло)*

1. Зубаст, но не кусается.

Как он называется? *(гребешок)*

1. Будь аккуратен,

Забудь лень.

Чисть ею зубы

Каждый день. *(зубная щетка)*

**Воспитатель:** Вот еще открывается нам секрет, что еще нужно делать, чтобы быть здоровым.

Я открою вам секрет —

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен —

Проживешь тогда сто лет!

Вот, ребята, весь секрет!

Солнышко, улыбнись!

На зарядку становись!

Дальше отправляемся в путь. Ходьба друг за другом в колоне. Вот мы добрались до второго привала. Доктор приготовил гимнастические палки.

**2-й привал** «Здоровье в порядке—спасибо зарядке!»

**Воспитатель.** Ребята, что поможет детям стать сильнее?

**Дети.** Занятия утренней гимнастикой и спортом!

*Комплекс ОРУ с гимнастической палкой*

1. Ф *«Мышцы мы качаем, штангу к верху поднимаем».*

И.п.— стоя, ноги врозь.

1. — палку на грудь.
2. — с силой вверх.
3. — на грудь.
4. — вниз, в И. п.  
   Упражнение повторить 6—8 раз.

2. *«Весла в руки мы берем и на лодочке плывем».*

И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, палку в горизонтальном поло­жении держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке.

Повторить 4—5 раз.

3. *«Сделай вдох, наклон вперед и коснись палкой носков ног»,*

И.п.— сидя, ноги врозь, палка в руках на бедрах, вдох.

1—3 — наклон вперед, коснуться палкой носков, выдох.4 — и. п. Повторить 6 раз.

4. *«Сделай взмах и быстро сядь».*

И. п. — лежа на спине, палка в опущенных руках.

1 — махом палку за голову.

2, 3 — махом палку вперед, сесть.  
4 — и. п.

Упражнение повторить 6 раз.

5. *«Кто выше поднимет палку и посмотрит на неё».*

И. п.— лежа на животе, палка в руках около подбородка.

1,2 — палку вверх, посмотреть на нее,

3, 4 — и. п., пауза.  
Повторить 6 раз.

6. *«Все бежим на стадион».*

И. п. — основная стойка, палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени.

7. *«Тренировка дыхания».*

Палка на полу, Медленная ходьба, разводя руки в стороны ниже плеча, ладони вверх — вдох, руки вниз — выдох.

8. *Упражнение для профилактики плоскостопия.*

И.п.— стоя, ноги вместе, руки на поясе. Палка на полу. Правой ногой прокатывать палку вперед-назад, работает вся стопа. То же левой ногой. Повторить по 2—3 раза.

Каждый твердо знает: Физкультура укрепляет Наши мышцы, руки, тело.

Физкультура помогает Сильным быть и смелым. Начинаем мы опять Пальчики тренировать.

**Пальчиковая гимнастика**

Можешь пальцы сосчитать: *Сжимают и разжимают пальцы.*

Один, два, три, четыре, пять. *По очереди загибают пальцы обеих*

Один, два, три, четыре, пять — *рук.*

Десять пальцев, пара рук — *Сжимают и разжимают пальцы,*

Вот твое богатство, добрый друг! *показывают руки, прижимают ла­дони к груди, разводят руки впе­ред* — *в стороны.*

**Воспитатель:** Отправляемся дальше в путь. Нам попались преграды на пути и надо нам их преодолеть.

* «Ходьба над пропастью» - ходьба приставным шагом боком по узкой гимнастической скамейки в прямом направлении.
* «Ходьба по бревнам» - ходьба по ребристым доскам (профилактика плоскостопия)
* «Прыгни выше» - прыжки вверх с разбега на мягкое покрытие. (в зависимости от роста ребенка шарик ориентира поднимается на высоту 170—200 см.)

**Третий привал:** «Гимнастика для ума»

Детям предлагается рассмотреть внимательно поочередно карточки и ответить на вопросы

* Сколько лебедей плавает в пруду?
* Сколько куриц гуляет на траве?
* Сколько птиц вы видите на картинке?

***Подвижная игра «Стоп!»***

- Дети двигаются под музыку. С остановкой музыки и по сигналу педагога «Стоп!» дети принимают позу, нарисованную на карточке. Вариант игры повторяется 2—4 раза.

Ну вот и добрались до страны «Болезней и Нездоровья», но где же ребята, опять нас ждет только письмо. (Письмо. Спасибо дети. Вы помогли нам вернуться домой. Теперь мы знаем, что нужно делать, что быть здоровым и опрятным. До скорых встреч.)

**Воспитатель**: Ну и нам тоже пора домой в детский сад.

**Заключительная часть.**

**Построение в колонну. Ходьба в течение 40 секунд.**

Рефлексия.

– Что больше всего вам понравилось делать?

– Зачем мы это делали? Ребята, вы сегодня молодцы, помогли ребятам!

– Вам было трудно?

А что бы быть здоровыми нашему организму нужны Витамины. Но ребята я вас сейчас не будут здесь угощать, а как вы думаете почему? (Потому что грязные руки). Сейчас отправляемся в группу, помоем руки и угостимся витаминами. Одевайте одежду и обувь правильно и аккуратно.

**Используемая литература**

1. ГудимовВ.П. Сборник тематических загадок для дошкольников. – М.:ТЦ»Сфера», 2002.
2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 -6 лет. – М.: Просвещение, 1988г.