**НОД «Радуга здоровья»**

**(Здоровый образ жизни)**

**для детей 5-6 лет**

**Задачи:** 1.Научить детей заботиться о своем здоровье, формировать привычки здорового образа жизни;

2. развивать способность к умозаключениям;

3. воспитывать у детей стремление быть здоровым;

4. развивать коммуникативные качества, научить преодолевать проблемы в общении.

**Оборудование**: игрушка Незнайка, полоски, дорожки всех цветов радуги; мешочек с продуктами питания; набор спортивной формы и спортивного инвентаря, фонограмма песни «Вместе весело шагать», танец «Лавата»; обруч.

В зале появляется Незнайка.

**Ведущий:** Ребята, смотрите, к нам идет Незнайка. Незнайка, почему ты такой грустный?

**Незнайка:** Я все кашляю, чихаю,

Как здоровым стать, не знаю!

**Ведущий:** Незнайка, а ты знаешь, на какое слово похоже слово «здоровье»? Ребята, помогите Незнайке!

Дети отвечают.

 **Ведущий:** Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

***Коммуникативная игра «Здравствуй!»***

Дети стоят в кругу и здороваются пальчиками. Прикасаясь друг к другу большими пальчиками, они говорят слово низким голосом. Затем на втором круге дети прикасаются мизинцами и говорят слово высоким голоском.

Незнайка начинает хныкать, шмыгать носом, жалуясь на простуду.

**Ведущий:** Не плачь, Незнайка! Мы с ребятами готовы тебе помочь! Посмотрите на ковер! (На ковре выложены дорожки всех цветов радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый).

Давайте пройдем по дорожкам и назовем цвета радуги, это будет наша радуга здоровья! (дети идут по дорожкам).

На каждой дорожке мы будем выполнять задание, связанное с укреплением здоровья.

Итак, первый цвет радуги здоровья – ***красный***, и мы поговорим о режиме дня.

***Задание «Режим дня»***

Что такое режим дня? Это распорядок дня, то, что обязательно должны выполнять каждый день: каждое утро мы умываемся, чистим зубы, завтракаем, придя с прогулки обязательно моем руки, а перед сном – ноги, делаем зарядку.

***Комплекс ритмической гимнастики «Вместе весело шагать».***

Молодцы, ребята! Продолжаем дальше. И следующий цвет радуги: ***оранжевый***. Отгадайте-ка загадку:

***Пришла без красок и без кисти,***

***А перекрасила все листья.*** (Осень)

Правильно. И я предлагаю поиграть в игру «Лиса и утки»

***Подвижная игра «Лиса и утки» (2-3 раза)***

С помощью считалочки выбирают водящего – лису:

Где-то прячется в лесах

Очень хитрая лиса.

«Лиса» прячется в «норе» - обруче. Остальные дети – «утки». По сигналу «Утки к югу летят, приземляться не спешат», дети бегают врассыпную, имитируя взмахами рук движения крыльями птиц.

По сигналу «Уткам нужно приземлиться, чтоб немного подкрепиться» переходят на шаг, приседают и перемещаются по площадке в приседе («ищут корм»).

По сигналу «лиса» дети разбегаются, а «лиса» осаливает их. Осаленные дети выходят из игры.

Следующий цвет нашей радуги – ***желтый.***

***Задание «Поиски на ощупь»***

«Перед нами волшебный мешок. В них лежит всякая всячина. Слушайте внимательно задания.

Ребята очень рады

Бывают шоколаду,

А я считаю вкусной

Морковку и капусту.

В мешке лежат всякие продукты. Мальчики и девочки по очереди подбегают к мешку и, не глядя, достают те продукты, которые полезны для нашего здоровья, затем бегут в своей команде. В конце игры мы посмотрим, кто что достал.» (После игры подводятся итоги).

**Ведущий:** Незнайка, а теперь ты покажи, что лежит у тебя в кармане? (Незнайка достает конфету). Ребята, это правильно?

**Ведущий:** продолжаем нашу игру. Следующий цвет радуги здоровья – ***зеленый***.

***Задание «Покажи отгадку»***

«А теперь я загадаю вам загадки, только отгадки вы вслух не произносите, а показываете их. Это части нашего тела. Готовы?

***Вот гора, а у горы***

***Две глубокие норы.***

***В этих норах воздух бродит,***

***То заходит, то выходит. (Нос)***

***Всегда во рту,***

***А не проглотишь. (Язык)***

***У двух матерей***

***По пяти сыновей.***

***Одно имя всем. (Руки, пальцы)***

Все правильно показали. А теперь я буду называть части тела, а вы до них быстро и правильно дотрагивайтесь ладонями. Посмотрим, кто быстрее выполнит: мальчики или девочки. Приготовились! Начали!

***Щеки…колени…локоть…подбородок…затылок…бока…темя…ухо…переносица…живот…пятки…подмышки…ключицы…пуп…шея.***

Ведущий подводит итог, называя тех детей, которые быстрее выполнили задание.

**Ведущий:** Какой следующий цвет нашей радуги? ***Голубой!***

 Предлагаю станцевать танец «Лавата», в котором мы покажем части нашего тела, и это будет какой цвет?

***Танец «Лавата»***

**Ведущий**: Мы приступаем к игре ***с синим*** цветом!

 ***Задание «Чистота – залог здоровья»***

Дети рассаживаются на скамейках или ковре: в одну сторону девочки, в другую – мальчики.

**Ведущий:** Все вы знаете выражение «Чистота – залог здоровья». Для того, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них и будут наши загадки. Сначала отвечают девочки, потом – мальчики.

**Загадки**

**Ускользает, как живое,**

**Но не выпущу его я.**

**Белой пеной пенится,**

**руки мыть не ленится (мыло).**

**Волосистою головкой**

**в рот она влетает ловко.**

**И считает зубы нам**

**По утрам и вечерам (зубная щетка).**

**Лег в карман и караулит**

**Реву, плаксу и грязнулю.**

**Им утрет потоки слез,**

**Не забудет и про нос (носовой платок).**

**Хожу-брожу не по лесам,**

**А по усам, по волосам,**

**И зубы у меня длинней,**

**Чем у волков и медведей (расческа).**

**Ведущий:** А у тебя, Незнайка, есть эти принадлежности? А у вас, ребята?

Последний цвет нашей радуги здоровья – ***фиолетовый***!

***Задание «Правильный выбор»***

В корзине лежат различные предметы и одежда. Детям предлагается выбрать то, что необходимо для занятия физкультурой и спортом.

Ведущий: Незнайка, ты теперь понял, что нужно делать, чтобы закаляться, не болеть, как стать здоровым? Ребята тебе все объяснили! Спасибо вам!

**Запомните, ребята, запомни и ты, Незнайка, что…**

**Безволие, неряшливость и лень –**

**К болезням первая ступень.**

**Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном,**

**А летом спи с распахнутым окном.**

**Дружи с водой, купайся, обтирайся,**

**Зимой и летом физкультурой занимайся.**

Незнайка прощается с детьми.