## муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №1» городского округа Самара

**Конспект ОД**

**в подготовительной к школе группе**

 **«Путешествие за здоровьем»**

Воспитатель:

 Михайлова О.В.

Самара, 2022 г.

НОД «Путешествие за здоровьем»

Цель: закрепить знания детей о здоровом образе жизни, применяя на практике игру геокэшинг

Задачи:

* Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.
* Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.
* Развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности.
* Воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью, приобщать к здоровому образу жизни.
* Развивать у детей интерес к самостоятельному решению познавательных, творческих.
* Поддерживать интерес к интеллектуальной деятельности, желание играть, проявляя настойчивость, целеустремленность, взаимопомощь.
* Закреплять знания детей, полученные ранее.

 **Материалы и оборудование:**  дидактические игры « Режим дня», «Где живут витамины», спортивный инвентарь, конверты с заданиями разрезанные картинка: солнце; барабан, градусник, кастрюля с половником, рюкзак, мочалка и мыло, картинки: солнце, воздух и вода.

 **Предварительная работа:** беседы с детьми о пользе витаминов, правильном питании, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов, загадывание и отгадывание загадок, ребусов, заучивание наизусть стихотворения, пословицы, поговорки.

Ход мероприятия:

**-** Здравствуйте, девчонки и мальчишки. Я очень рада Вас всех видеть сегодня, что вы все здоровы и ходите в детский сад.

 Мы с вами сегодня отправимся в путешествие, вспомнить все составные части здорового образа жизни. Ребята, а как вы думаете, что такое здоровье?

 Здоровье – это не только отсутствие какой-либо болезни, но и веселое настроение, хороший аппетит, физическая сила.

 Нас ждет увлекательное путешествие. Вот только нашу карту утащила баба яга, разорвала ее на части и разбросала по всему детскому саду. Двигаться вы будете по подсказкам, которые она нам оставила. В дороге нам не обойтись без смекалки, логики, эрудиции, а также ловкости и умения взаимодействовать с друзьями. Если вы будете внимательными, вы обязательно их найдете. Поверьте, вас ждет много интересного. За каждое выполненное задание вы будете получать кусочек карты. Ну, что, вы готовы? (да) и куда мы держим путь? Ищем подсказку, вот и она! (барабан)

Приходят в музыкальный зал

***1. Зарядка***

Ребята, отгадайте загадку:

Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … (ЗАРЯДКА)

- Я предлагаю вам размяться перед дорогой (дети под музыку делают зарядку)

**А вот и первый кусочек карты. Отправляемся дальше, а что бы узнать, куда, надо опять найти подсказку. (Нашли кастрюлю с поварешкой)**

( На кухню)

**2 . Витаминка**

 Чтобы быть **здоровыми и не болеть**, надо есть продукты, богатые витаминами. Витамины - это такие вещества, которые необходимы нашему организму. Они укрепляют наш организм, помогают расти здоровыми. Давайте мы поиграем в игру «Собираем витамины». Нужно выбрать из предложенных картинок только те, продукты в которых содержаться витамины: А,С,Д,Е. давайте вспомним кто ест много:

Витамина А, тот быстро вырастет, и у него не будет проблем со зрением;

Витамин С, тот не болеет;

Витамин Д, у того крепкие зубы и кости.

- Молодцы, справились с заданием и второй кусочек карты.

**- Куда же дольше, ищем подсказку (Градусник)**

**3. «Порядок»**

Находят будильник.

Ребята, как вы думаете, о чем пойдет речь на этой станции?

Здесь мы поговорим о людях, которые все успевают.

-Как вы думаете почему?

-Чтобы все успеть, нужно соблюдать режим.

Что такое режим дня?

Режим дня – это четкий распорядок труда, отдыха, питания и сна в течение суток.

*Задание*: нужно из картинок составить верный распорядок дня.

- Молодцы! И вы получаете 3 кусок карты.

- Ну что, ж отправляемся дальше, ищем подсказку («Школьный портфель»)

**4 «Здоровячки»** (*Картинки: солнце, воздух, вода)*

- Эти природные явления вредные или полезные для человека?

- Какую пользу приносят?

Да, они помогают сохранить здоровье человека. А когда человек использует эти процедуры  для укрепления - это называется закаливание.

*Кто из вас ребята знает.
Что закалке помогает,
И полезно нам всегда?
Солнце, воздух и вода!*Ребята, как вы думаете, а зачем нужно гулять на свежем воздухе?
*(ответы детей)*
Для того, чтобы быть здоровым, необходимо гулять на свежем воздухе. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.
Делимся на 2 команды. Поиграем в игру «Собери солнышко».
-Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. 4 кусочек карты у нас, ищем подсказку (нашли мыло и мочалку), только куда же нам идти, смотрите стрелочки пойдемте по ним.

**5  «Мойдодыр»**

Здесь мы с вами поговорим о следующем правиле здоровья - это соблюдение гигиены. Личная гигиена – это уход за своим телом.

Сейчас мы, проверим, знаете ли вы предметы личной гигиены. Я вам загадываю загадки, а вы их отгадываете.

Её мы на щетку

Из тюбика давим,

Чтоб зубки почистить

Марусе и Славе **(Зубная паста)**

Мои зубы все белей,

Раз за разом веселей.

Она чистит зубы чётко

У меня … **(Зубная щетка)**

У каждого в ванной

Есть хитрая штука:

Отмоет от грязи

И тело, и руки.

Смотри, чтобы в глаз

Оно не попало.

Защиплет, тогда

Не покажется мало! **(Мыло)**

На грабли сильно похожу:

На ручке — зубья и доска.

По голове я похожу —

Всё расчешу до волоска.

Чтоб понравилась прическа,

Пусть потрудится**. (Расческа)**

**Ведущий:** Молодцы, вы очень хорошо, справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы это знаете.

 Получаете еще один кусочек. Куда же дальше ищем подсказку (Гантеля)

**6. «Спортивная»**

Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура.
-Кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?

Смотрите как много предметов.

- Ребята, зачем они нужны?

- А для каких видов спорта? Я предлагаю вам каждому выбрать предмет, который относиться только к одному виду спорта и рассказать, про этот спорт, как в него играют.

- Молодцы, ребята. Вы справились с последним заданием. Последний кусочек карты у нас! Давайте соберем карты и посмотрим, что у нас получилось (Фото группы)

Оказывается, клад был спрятан в нашей группе. Пойдемте, скорее, найдем его. Ой, а сундучок не открывается, здесь нужно подобрать код. Смотрите есть вот такая картинка с занятиями детей, но все ли они полезные? Рядом с каждым занятием есть слога и из них получиться, какое-то слово, вот оно и будет кодом для нашего сундучка.

**Ведущий:** Здорово. Ребята берегите свое **здоровье и укрепляйте его!** Ведь **здоровье это самое дорогое,** что у нас есть. А вот и клад - яблочки наливные, кушайте на **здоровье!**

Давайте вспомним, где мы сегодня, побывали? Из чего складывается здоровый образ жизни? (зарядка, правильное питание, гигиена, закаливание, спорт, соблюдение режима дня). Я очень надеюсь, что вам понравилось наше путешествие. Что больше всего запомнилось?