Конспект НОД по формированию здорового образа жизни
**«Путешествие в страну «Здоровейка»** в средней группе

**Цель.** Формирование основ культуры здоровья, охрана здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи.**

1.Закреплять представления о человеке и особенностях его здоровья, условиях его сохранения.

2.Создавать условия для проявления умений самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

3.Способствовать становлению всё более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.

4. Совершенствовать основные виды движений: метание, ползание, бег.

5. Развивать волевые качества.

**Оборудование:** ребёнок в костюме гномика, массажные коврики, 2 корзины, муляжи овощей и фруктов, кольцо для метания, мячики, гимнастическая скамейка, угощение – яблоки, бананы, фруктовый сок.

**Ход НОД.**

**Воспитатель.** Ребята, давайте отправимся в страну Здоровейка. Пройдём по «Дорожке Здоровья».

*Дети проходят по массажным коврикам. Подходят к домику. Их встречает Гномик Здоровячок.*

**Гномик.** Здравствуйте, друзья. Я так рад, что вы пришли ко мне в гости.

**Дети.** Здравствуй, гномик.

**Воспитатель.** При встрече люди говорят: «Здравствуйте», т.е. желают друг другу здоровья. А чтобы быть здоровыми, что надо делать по утрам?

**Дети.** Зарядку.

**Гномик.** Я приглашаю вас на зарядку «Весёлый танец»

Знаю я весёлый танец,
Научить и вас берусь.
Друг за другом быстро встанем,
Вспомним как шагает гусь…

На поляне под цветами
Закружились мотыльки.
Вот и мы кружиться станем
И проворны и легки.

Скачут зайки по лужайке
Через мостик и в лесок.
Мы попрыгаем как зайки
Прямо, вбок, наискосок.

Ходит аист по болоту
И лягушек ищет он,
Вправо – влево повороты,
Раз – поклон и два – наклон.

Молодцы. Справились с заданием!

**Воспитатель.** Гномик, расскажи, чем ты занимаешься в своём домике.

**Гномик.** Я люблю смотреть телевизор. Там показывают столько интересных мультиков!

**Воспитатель.** Гномик, много смотреть телевизор вредно. Будут уставать глаза и испортится зрение. Чтобы зрение не испортилось, надо делать гимнастику для глаз. Повторяйте за мной.

Всю неделю по порядку
глазки делают зарядку.
В понедельник как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту. *Поднять глаза вверх, опустить вниз. Голова неподвижна.*

Во вторник часики-глаза
Водят взгляд туда-сюда.
Ходят влево, ходят вправо,
Не устанут никогда. *Посмотреть в правую сторону, затем в левую, голова неподвижна.*

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
1,2,3,4,5 – будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем,
Так игру мы продолжаем. *Плотно закрыть глаза и широко их открыть.*

По четвергам мы смотрим вдаль.
На это времени не жаль.
Что вблизи и что вдали,
Глазки видеть чтоб могли. *Смотреть прямо вдаль, затем снова вблизи.*

В пятницу мы не зевали -
Глаза по кругу побежали.
Остановка и опять
В другую сторону бежать. *Направлять взгляд по кругу: вверх, вправо, вниз, влево.*

Вот как мы потренировали наши глазки. Теперь мы можем поиграть в игру «Попади в цель».

*Дети берут мячики и стараются попасть в кольцо для метания. Проводится соревнование в 2 команды.*

*Подводятся итоги.*

**Гномик.** Мои друзья пингвины живут на Севере, там очень холодно, но они никогда не болеют. Они любят кататься на животах по ледяным горкам. Хотите я вас научу?

*Гномик с детьми проползают на животах по гимнастической скамейке, (подтягиваются, хват 2-мя руками сбоку).*

**Гном.** Я люблю угощать своих гостей чаем с вареньем, мёдом, конфетами и печеньем.

**Воспитатель.** Сладкое – это вкусно, но не полезно!
Я предлагаю поиграть в игру. Если вы услышите полезный совет – хлопайте, а если вы с чем-то не согласны – топайте.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет -
Вы потопайте – нет, нет!

Очень важно кушать нам
Овощи и фрукты.
Творог и кефир вам дам -
Вкусные продукты.
Это правильный совет?

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Это правильный совет?

Чтобы было весело,
Пейте сок до вечера
Из лимона, апельсина,
Груши, сливы и малины.
Это правильный совет?

Не грызите лист капустный,
Он совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?

Вы запомнили полезные продукты? Давайте поиграем в игру «Собери овощи и фрукты».

*Проводится эстафета. Дети на столе по очереди выбирают полезные продукты и приносят в командные корзины. Подводятся итоги.*

**Гном.** Молодцы ребята! А теперь можно вас угостить полезными продуктами. Но не забывайте!

Каждый раз перед едой
Нужно фрукты мыть водой!
Чтобы быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом!

*Дети моют руки с мылом и проходят за стол с угощениями – яблоки, бананы, сок.*

*После угощения благодарят Гнома и возвращаются в детский сад по «Дорожке здоровья».*