**НОД в области «Познание»**

**«Секреты здоровья»**

***Задачи***:

* формировать начальные  представления детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни
* развивать умение выделять компоненты здоровья человека
* закреплять понятия: «здоровье», «полезные продукты», «личная гигиена»
* развивать мелкую моторику кистей рук
* воспитывать у детей навыки и потребность в здоровом образе жизни

**Предварительная работа:**

***Беседы*** «Как надо мыть руки, лицо», «О пользе овощей», «Полезные фрукты», «Как правильно пользоваться носовым платком».

***Чтение:*** «Я мою руки» М. Яснов, потешка «Водичка-водичка».

**Оборудование:** мягкая игрушка – Зайка, искусственная елка, дорожки со следами и массажные, корзинка с муляжами из овощей и фруктов, коробка с предметами личной гигиены (мыло, полотенце, носовой платок).

**Ход занятия:**

- Ребята, мы сегодня узнаем, что такое здоровье.

- Иногда случается так, что мы болеем. А с вами такое случалось? (ответы детей). А вам нравиться болеть? (ответы детей) Конечно ребята, никто не любить болеть, лучше быть здоровым.

- Здоровье –  это когда ты весел и все у тебя получается, Здоровье нужно всем – и детям и взрослым. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о своем здоровье. А что для этого нужно мы сегодня с вами узнаем.  Для этого мы отправимся в путешествие по дорожкам здоровья, посмотрите вот они.

- Эта дорожка –  лесная тропинка.  Прогулки на свежем воздухе помогают нам быть крепкими и сильными.  (Дети идут по узкой дорожке, состоящей из цепочки следов).

*Свежим воздухом дышите*

*По возможности всегда,*

*на прогулки в лес ходите,*

*он вам силы даст друзья.*

-  Смотрите, ребята, здесь стоит корзинка.  Давайте посмотрим, что же в ней лежит. Дети перечисляют названия фруктов, воспитатель подводит итог о пользе употребления фруктов в пищу.

 – А еще из фруктов можно сварить очень вкусный и полезный компот.

**Игра на развитие моторики кистей рук.**

 Дети выполняют движения в соответствии со словами текста.

*Будем мы варить компот.*

*Фруктов нужно много. Вот.*

*Будем яблоки крошить,*

*Грушу будем мы рубить*

*Отожмем лимонный сок,*

*Слив положим и песок*

*Варим, варим мы компот*

*Угостим честной народ.*

- А теперь, нам пора идти дальше.

 На краю дорожки детей встречает Зайка.

Зайка.  –  Здравствуйте, ребята! Как я рад, что вы пришли ко мне в гости! Я очень люблю играть – бегать, прыгать и скакать! Потому что игры на свежем воздухе делают нас крепкими и сильными. А вы хотите со мной поиграть?

**Проводиться подвижная игра «Зайки».**

Зайки серые сидят    (присели)

Ушки длинные торчат   (показывают ушки)

Вот наши ушки

Вот наши ушки

Ушки на макушке

Вот бежит лисичка     (бег на месте)

Хитрая сестричка

Прячьтесь, прячьтесь    (присели)

Зайки - попрыгайки

По лесной полянке

Разбежались зайки     (прыжки на месте)

Вот такие зайки,

Зайки – попрыгайки.

В. - Зайчик, спасибо тебе за то, что ты поиграл с ребятами, развеселил их. За это мы хотим тебя угостить, посмотри -  у нас есть корзинка с фруктами и овощами. Это тебе.

З. - Спасибо ребята, я сейчас с удовольствием съем морковку! (достает морковку из корзинки и собирается есть)

В.  - Подожди Зайка, не торопись! Ты что-то забыл сделать! Ребята, подскажите : что нужно сначала сделать? (перед едой нужно мыть овощи и фрукты, а так же руки!)

З.  -  Ой я совсем про это забыл!  Но, у меня есть все необходимые для этого предметы. Вот посмотрите – мне недавно мои друзья зайчата, прислали посылку. (Зайка показывает коробку, в которой лежат: мыло, полотенце, носовой платок).

В. – Зайка, мы с ребятами тебе сейчас расскажем о  «правилах чистоты». Для того чтобы быть здоровым, нужно не только есть полезные продукты и гулять на свежем воздухе, нужно еще выполнять правила личной гигиены.  Для этого нам нужны помощники (воспитатель показывает поочередно предметы гигиены).

Воспитатель загадывает загадки, а дети показывают предметы из посылки.

*Ускользает как живое*

*Но не выпущу его,*

*Белой пеной пениться,*

*Руки мыть не ленится.*        (мыло)

*Мягкое , пушистое*

*Беленькое, чистое,*

*И для вытирания*

*После умывания*

*Замечательное средство*

*Это ….(*полотенце*!)*

*Лег в карман и караулит*

*Реву, плаксу и грязнулю,*

*Им утрет потоки слез,*

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

З. – А ребята все знают правила личной гигиены?

В. – Конечно. Ребята расскажите Зайке.

Вместе с детьми воспитатель делает вывод: мыть руки перед едой, после улицы;  когда чихаешь или кашляешь пользоваться носовым платком.

З. – Спасибо ребята, теперь я обязательно буду мыть руки перед едой!

В.-  Я думаю, Зайка понял, что нужно делать, чтобы не болеть.

И ребята тоже сегодня узнали много интересного и полезного.  Мы сегодня с вами путешествовали по «дорожкам здоровья», но побывали еще не везде, поэтому будем путешествовать еще. Но это в следующий раз.

*Мы открыли здесь секреты*

*Как здоровье сохранить,*

*Выполняйте все советы*

*И легко вам будет жить*

 А сейчас нам пора возвращаться в группу.