

«Путешествие в страну Здоровья» (средняя группа)

Воспитатель: Магомеова

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

1. Закреплять знания о средствах личной гигиены, чистоте и аккуратности;

представление о полезных продуктах

2. Развивать потребность быть здоровым, умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; мышление, воображение, память, связную речь; продолжать учить отгадывать загадки.

3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу, интерес к здоровому образу жизни и желание заботиться о своём здоровье.

Оборудование:

«Загадочная коробка» с предметами личной гигиены (*мыло, расческа, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце*), кукла Катя, красная и зеленая корзины, картинки с различными продуктами (фрукты, овощи, молоко, торты, чипсы, кока-кола, фонограммы - муз. сопровождение поезда; парашют, корзина с яблоками, экран, проектор для просмотра обращения доктора Айболита.

Ход занятия:

Воспитатель: "Здравствуй, дорогие ребята! Я очень рада видеть вас красивыми, умными, а главное – здоровыми"! Посмотрите, к нам сегодня пришли гости, поздороваемся с ними.

Воспитатель: Ребята, мы сейчас не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуй! То есть - Здоровья желаю!

-В. Кто-то бросил мне в оконце, посмотрите, письмецо.

Вам интересно узнать кому и от кого же оно? (читаю)

Ребятам из группы «Ромашки» от доброго доктора Айболита из страны Здоровья.

Воспитатель читает письмо:

Здравствуй, детишки!

Девчонки и мальчишки!

Я живу в стране Здоровья,

Там и чисто и светло

И конечно же микроба нет в стране ни одного.

Но случилась неприятность,

Капал дождик морозящий

Я под деревом сидел

И немного приболел.

Не хотите ли меня проведать?

С уважением, Доктор Айболит ИЗ СТРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

Воспитатель: Ребята, а вы знаете кто такой Доктор Айболит.

Дети: Да это добрый доктор Айболит, который лечит детей и зверей и всегда спешит на помощь.

Воспитатель: Правильно ребята. Он всегда спешит на помощь и к деткам, и к зверятам, но Айболит написал, что он приболел. Как вы думаете, что значит «ПРИБОЛЕЛ»?

Дети: – это когда человек плохо себя чувствует, у него нет настроения, он грустный, печальный.

Воспитатель: Ну что отправимся в страну «Здоровья» навестить доктора Айболита? (дети «-Да»).

Воспитатель:

- Так, а на чем же мы с вами туда отправимся? (звучит фонограмма поезда)
Прекрасно! мы отправимся на поезде, (дети шагают по кругу *под музыку*).

1. Станция «Чистюлино»

Смотрите ребята, какая-то загадочная коробка. А чтобы посмотреть, что в ней, нам придётся разгадать загадки.

Дидактическая игра: «*Загадочная коробка*» (Воспитатель загадывает загадки о предметах личной гигиены, вынимают из коробки отгаданные предметы)

-Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (*Мыло*)

-Хожу брожу не по лесам, А по усам, по волосам. И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (*Расческа*)

-Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка, С зубной пастой дружит, Нам усердно служит. (*зубная щетка*)

-И сияет и блестит Никому оно не льстит, А любому правду скажет – Все как есть ему расскажет. (*Зеркало*)

-Вытирая, я стараюсь. После ванны паренька. Все намокло, все измялось – Нет сухого уголка. (*полотенце*)

Вместе с мылом и водой. Я слежу за чистотой. Пены для меня не жалко, разотру вас Я (*мочалка*)

Воспитатель:

- Ребята, скажите, а для чего нужны эти предметы? (*для того, чтобы быть чистыми*)

Правильно ребята, «*Где чистота – там здоровье*», кто следит за чистотой, тот реже болеет.

Поехали дальше (включаем музыку)

2. Станция “Неболейка”

Воспитатель:

Ой – ой, ребята, здесь кто-то плачет.

(Кукла - Катюша с повязкой – болит зуб)

- Что случилось Катюша?

- У тебя болят зубы?

- Наверное, ты не ухаживаешь за зубами, поэтому они и заболели.

Сколько раз в день нужно чистить зубы?

А как правильно нужно чистить зубы? Расскажите.

А вы знаете ребята, какая пища разрушает зубы? *(конфеты, мороженое, торты, шоколад)*.

А какая пища полезна для зубов? *(овощи, фрукты, молочные продукты)*

Дидактическая игра «*Полезно – вредно*»

На столе размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.).

(Дети в зеленую корзинку убирают полезные продукты, а в красную, что вредно.)

Воспитатель:

- Организму человека, ребята, нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты, у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура, а вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для **здоровья**.

Поехали дальше.

3. Станция “Спортивная”

Ребята, какие виды спорта вы знаете?

Ответ детей: Футбол, хоккей, баскетбол...

Воспитатель: Молодцы. Спортивные игры и физические упражнения делают нас здоровыми, выносливыми, сильными.

У того, кто занимается спортом, укрепляются кости и мышцы, человек становится ловким и крепким. Все подвижные игры, в которые мы играем на улице и в группе тоже полезные для здоровья.

И сейчас мы с вами поиграем с нашим волшебным парашютом.

Игра «Карусели»,

-Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом кругом, кругом

Все бегом. бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите

Карусель остановите.

Воспитатель:

-Наши пальчики устали, им тоже нужно отдохнуть, давайте сядем вокруг парашюта и сделаем **пальчиковую гимнастику** «Этот пальчик хочет спать...»

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди.

А нам пора двигаться дальше.

Воспитатель: Это станция конечная. Вот мы с вами и прибыли в страну «Здоровье». Посмотрите, кто нас встречает (обратить внимание на экран, где видеоизображение и обращение Айболита)

Айболит: Здравствуйте ребята, какие вы молодцы, что решили навестить нашу страну «Здоровья».

Воспитатель: Здравствуйте, Айболит. Как вы себя чувствуете?

Айболит: спасибо, уже лучше, Вас увидел, обрадовался и сразу же начал поправляться.

Воспитатель: а чтобы совсем стать здоровым, мы вам предлагаем сделать с нами массаж. (Айболит в записи выполняет с нами самомассаж)

«Чтобы горло не болело...»

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, ни чихать, будем носик растирать.

Вилку пальчиками сделай и массируй ушки смело.

Щёчки погладили, бровки разгладили,

Знаем, знаем, да-да-да! Нам простуда не **страшна!**

Воспитатель: Спасибо, Айболит, за приглашение, нам очень понравилось наше путешествие.

Айболит: – и где же вы побывали.?

(Дети отвечают на каких станциях они были и что там делали).

-Айболит:

Я Вас всех благодарю,

И вам подарки подарю

Я желаю никогда

Вам с болезнями не знаться.

Быть весёлыми всегда,

Своим здоровьем заниматься.

Воспитатель(достает корзину с яблоками)

Айболит мы вас все благодарим,

И обратно поспешим

В детский сад уж нам пора,

Там скучает детвора,

На прогулку нам пора!

_-Всем вам я желаю никогда не огорчаться, улыбаться, быть добрыми и веселыми, ведь кто улыбается, реже болеет.

Ребята по местам!

(Садятся в поезд) поехали.