**Путешествие в страну «Здоровья».**

**Цель:**  
формирование у детей навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**  
- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ  
- способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.  
- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.  
-воспитывать бережное отношение к своему здоровью-воспитывать желание вести

здоровый образ жизни.

**Предварительная работа.** Нарисовать или раскрасить рисунки на тему здоровья, чтение сказок «Федорино горе» и «Мойдодыр», беседа о вредных привычках, о гигиене.  
**Материал:** картинки с изображением воды, видов спора, режимных моментов, гигиены, макет “Мойдодыра”, солнышко и лучики.

**Ход занятия**

**Организационная часть.** **Воспитатель.** Здравствуйте! – Ты скажешь человеку Здравствуй! – Улыбнется он в ответ И, наверно, не пойдет в аптеку ,И здоровым будет много лет. Что мы желаем человеку, когда говорим“ Здравствуйте!”?*Ответы детей.* Желаем здоровья.

**Воспитатель .**Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.  
“Вправо, влево повернись И соседу улыбнись”. Ребята сегодня мы с вами отправимся в очень интересное путешествие! В волшебную страну здоровья. А чтобы путешествие прошло хорошо, мы возьмем с собой дальнюю дорогу солнышко! Это не простое солнце – это солнышко Здоровья! Ребята, а чего не хватает у нашего солнышка? (лучиков) Наверное, они затерялись , где-то в стране «Здоровья» . Давайте отправляться в путь и найдем их. Итак в путь. (дети поворачиваются на месте три раза) .“За горами, за долами  Есть чудесная земля. Страна Здоровья Называется она”.

**Воспитатель:** Вот мы и в стране Здоровья. Сначала давайте присоединим к нашему солнышку маленькие лучики. Возьмите каждый по лучику и ответьте на вопрос “Что такое здоровье?”. (Дети начинают собирают солнышко здоровья).

**Воспитатель.** Молодцы ребята, вот наше солнышко уже стало улыбаться, а теперь дальше в путь искать лучики солнышка «Здоровья». Сначала давайте отгадаем загадки.  
**"Загадки о режиме дня"**

1. стать здоровым ты решил, значит, соблюдай… ( режим)

;2. утром в семь звенит настырно наш веселый друг… (будильник);

3. на зарядку встала вся наша дружная… (ответ: семья);

4. режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным… (ответ: душем);

5. после душа и зарядки ждет меня горячий… (ответ: завтрак);

6. всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам… (ответ: Мойдодыра);

7. после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе… (ответ: поиграть)

;8. после ужина веселье – в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу… (ответ: улыбаемся);

9. смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно… (ответ: пора).

**Воспитатель.** Как вы думаете ребята нужно ли соблюдать режим дня, чтобы быть здоровым.  
*Ответы детей* Да, конечно

**Воспитатель.** Давайте рассмотрим картинки про режим дня. *(Работа по картинкам)*

**Воспитатель.** А теперь задание: давайте с помощью картинок построим наш с вами распорядок дня.

**Воспитатель.** Молодцы ребята. *(Дети читают стих и прикрепляет к солнышку первый лучик «Режим дня»)*

Я повсюду, где бываю ,

Всё на свете успеваю

,Потому что у меня

Строгий распорядок дня!

Воспитатель: И так ребята мы каждое утро делаем? *Ответы детей (Зарядку)*  
**Воспитатель.** Для чего мы делаем зарядку? *Ответы детей.(Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными)* Давайте мы с вами покажем, как мы сделаем зарядку.  
**Физ. минутка.** «Быстро встаньте…»

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь

.Ну-ка, плечи распрямите ,

Поднимите, опустите ,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встал

И на месте побежали.

**Воспитатель.** Молодцы! Ваше настроение стало лучше? Ребята, закройте глаза (воспитатель открывает половинку доски с наглядным материалом), а теперь откройте и посмотрите, кого мы встретили в нашей стране «Здоровья».(Мойдадыр) А что он нам принес? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце)

**Воспитатель.** Для чего нужно мыло?

*Ответы детей* Чтобы мыть руки.

**Воспитатель.** Когда мы моем руки? (Обратить внимание детей на картинку «Чистота тела – залог здоровья»)

*Ответы детей.* Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

**Воспитатель.** Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытираться

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

*Ответы детей* Чтобы причесываться.

**Воспитатель.** Для чего нужна зубная щётка? (Рассмотреть картинку «Правильно ухаживать за зубами»)

*Ответы детей* Чтобы чистить зубы. *(Дети читают стих)*

Чтоб у вас здоровье было,

Не забудь про пасту с мылом.

Я здоровье берегу

–Тело в чистоте держу.

**Воспитатель.** Итак, ребята вот мы и подошли к следующему составляющему здоровья это гигиена. Возьмите следующий лучик и присоедините его к солнышку. (Показывает картинку) Но гигиена бывает не только личная, но и гигиена жилища, гигиена воды, гигиена одежды, гигиена питания. ( Воспитатель спрашивает детей, как они это понимают)

**Воспитатель.** Кроме, гигиены питания, есть еще и правильное питание, посмотрите на картинку. Кто знает как надо правильно питаться. ( Кушать овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты, поменьше есть сладостей, нельзя пить кока-колу, чипсы и так далее)

**Игра “Совершенно верно!**

**”***Цель игры:* развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок

.2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис

.3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины

.5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти

.6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Воспитатель.** Правильно ребята, молодцы, Вот и на картинке Совунья из «смешариков» показывает нам правила питания. (Приклеиваем к солнышку следующий лучик здоровья)

*Дети читают стихи*

Фрукты, овощи на завтрак

Очень детям нравятся.

От здорового питания

Щёчки аж румянятся

Надо кушать много каши,

Пить кефир и простоквашу,

И не забывай про супчик

,Будешь ты здоров, голубчик!

Ешьте овощи и фрукты.

Это лучшие продукты.

Вас спасут от всех болезней.

Нет на свете их полезней.

Подружитесь с овощами

.И с салатами и щами

.Витаминов в них не счесть.

Значит, нужно это есть!

**Физ. минутка** «Вот так яблоко»

Вот так яблоко! (встали)

,Оно (руки в стороны)

Соку сладкого полно. (руки на пояс)

Руку протяните, (протянули руки вперед)

Яблоко сорвите. (руки вверх

)Стал ветер веточку качать,

(качаем вверху руками)

трудно яблоко достать. (подтянулись)

Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)

И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)

**Воспитатель.** Следующее составляющее здоровья это спорт! Нужен ли спорт для здоровья человека. ( ДА, мы станем сильными, ловкими, красивыми, не будем болеть)   
Посмотрите сколько картинок о спорте вы подготовили. Какие виды спорта вы знаете?*(Ответы детей.)* Еще раз скажите зачем нужно заниматься спортом? *(Ответы детей)*

**«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»** мини-викторина

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна

.Для начала по порядку

-Утром сделаем …*зарядку*

*!*Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная ….*фигура*

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем

.Разовьем мускулатуру

Все займемся …*физкультурой*

Чтоб здоровье сохранить.

Ловким, гибким, сильным быть.

Мы всегда, везде, экспромтом.

Будем заниматься … *спортом*

*Дети читают стих*

Чтоб здоровым, крепким быть,

Надо развиваться.

И для тела и души

Спортом заниматься. (Следующий лучик присоединяется к солнышку здоровья)

**Воспитатель.** Ребята, заниматься спортом и физкультурой, выполнять по утрам зарядку-это хорошая и полезная привычка.

Давайте подумаем, а что такое привычка человека? *(Мнения детей)*Привычка – это какое-либо действие, которое человек выполняет постоянно. Но в состоянии его контролировать, при желании способен отказаться от него.

Привычки бывают разные. Занятие спорт это полезная привычка. А бывают и вредные привычки, которые мешают человеку сохранять здоровье. Какие это привычки? *(Ответы детей)*Посмотрите на картинки, и давайте скажем «Мы против вредных привычек». Вот и последний лучик солнышка здоровья мы нашли.

**Игра «Полезно или вредно»** *(Воспитатель зачитывает разнообразные привычки, а дети должны ответить вредно это, или полезно)*

-соблюдать режим дня

-соблюдать гигиену

-правильно и регулярно питаться

-есть много сладкого

-заниматься спортом

-делать утреннюю зарядку-

-следить за чистотой своей одежды и своего жилища

**Воспитатель.** Молодцы ребята! А теперь посмотрите налево, направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте. Ой, а что же там стоит?

*Ответы детей.* Сундучок.

**Воспитатель.** Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство?Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем.*(Открываем сундук, наверху лежит свиток "Здоровье", разворачивает его и читает надпись)*

**З**найте это, взрослые и, конечно, дети

:**Д**ля того чтоб долго жить на белом свете,

**О**т дурных привычек напрочь откажитесь

**Р**аньше спать ложитесь?

Ну и не ленитесь!

**О**чень важно также правильно питаться –

**В**итамины, овощи всем очень пригодятся

.**Воспитатель.** Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь. Здоровье каждого - богатство всех! Не забывайте об этом! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой. Приготовились! (Дети встают, руки на пояс, поворачиваются вокруг три раза)Раз, два, три! Путь домой скорей найди!

**Воспитатель.** Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми. На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день

!Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!



!   