

## **Тема: «Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:** формировать у детей понятия здорового образа жизни, развитие физической активности детей. Уточнять у детей знание «полезных» и «не полезных» продуктов питания. Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.

### **Задачи:**

- Способствовать формированию у детей потребности в здоровом образе жизни, умению следить за своим здоровьем самостоятельно, соблюдая правила гигиены и питания.
- Формировать жизненно-необходимые двигательные умения и навыки детей;
- Создать условия для творческого самовыражения детей; коммуникативные способности детей;
- Познакомить детей с тремя агрегатными состояниями воды: жидкое, твёрдое, газообразное.

**Атрибуты:** деревья, водоём, паруса( изготовленные из пенопласта) цветы, панно с изображениями фруктового дерева и огорода, картинки с овощами и фруктами, зубная паста, щётка, расчёска, мыло, полотенце, лимонад кола, чипсы, одноразовые тарелки, салфетка, бумага, мяч, лыжи, верёвка, обруч.

**Методы и приёмы:** наглядный, словесный, игровой, демонстрационный.

*Воспитатель - в роли Доктора Айболита*

### **Ход занятия:**

Здравствуйте, ребята! Я пришёл к вам в гости. А вы узнали меня? Ой, сколько тут гостей! А вы с ними поздоровались? Давайте поздороваемся.

Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие, согласны?

-За морями, за лесами есть чудесная страна. Страною Здоровья зовётся она!

(Слайд 1.муз. путешествие.)

Ребята, сегодня, мы с вами отправимся в путешествие в город Здоровья. Кто из вас хочет быть здоровым? (ответы)

**Доктор Айболит:** Ребята, скажите, когда люди здороваются при встрече, что они желают друг другу?

**Дети:** Здоровья.

**Доктор Айболит:** А что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

**Дети:** Закаляться, заниматься спортом, соблюдать распорядок дня, правила гигиены и правильно питаться.

А на чём мы можем отправиться? (ответы детей)

-А мы с вами отправимся на лыжах (включается музыка) встаём на лыжи и в путь.

**Доктор Айболит:** Готовы?

**Дети:** Да!

*Звучит музыка*

## **1 Остановка «Цветочная поляна»**

Мы с вами очутились в волшебной стране и попали на красивую поляну

**Доктор Айболит:** Ребята, посмотрите, что на ней растет?

Р: Цветы!

**Доктор Айболит:** Какие необычные цветы! А что в них необычного?

Да, у них лепестки разного цвета. Эти лепестки отрываются. А некоторые лепестки черного и коричневого цвета. Такие цветы называются цветами настроения.

У людей настроение часто меняется. От чего? Как вы думаете?

- Когда у человека бывает хорошее настроение?

А от чего у людей бывает плохое настроение?

(Слайд №2)

### **Психогимнастика**

-Когда вы увидели эти цветы ,вы удивились? Покажите удивление на лицах.(Показывают удивление)

Теперь, представьте, что на небе появилась тучка, и вам стало грустно. (*Изображают грусть*)

А теперь тучка улетела, и снова выглянуло солнышко. И всем нам стало радостно!!! (*Показывают радость*)

**Доктор Айболит:** Ребята, выберите на цветах лепестки того цвета, который отражает ваше настроение.

Я рада, что вы выбрали яркие лепестки. Значит у вас настроение хорошее..

А давайте наше хорошее настроение подарим гостям!(*Лепестки у детей на руках и на него дуют*)

Посмотрите, гости нам улыбаются. У них тоже хорошее настроение.

Давайте встанем парами, возьмемся за руки, подарим тепло своих рук и поиграем.

### **Упражнение «Здравствуй»**

(*Дети встают парами*)

Здравствуй, здравствуй милый друг(*здороваются за руку*),

Посмотри-ка ты вокруг (*разводят руки в стороны*)

Здравствуй, здравствуй, улыбнись(*здороваются, улыбаются*),

И друг другу поклонись (*делают поклон*)

Доктор Айболит: А дальше путешествовать нам поможет мяч (*Передаем мяч по цепочке через голову под музыку*)

(Слайд №3)

### **Остановка «Зарядкино»**

-Молодцы у нас ребята:

Сильные, умелые,

Быстрые и смелые.

Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка!

(*Дети вместе с воспитателем делают зарядку под песню «Солнышко лучистое»*)

Идем дальше. Ой, ребята, тут болото! Давайте пройдем по кочкам. (*Прыгают на двух ногах по нарисованным «кочкам» под музыку*)

### **Остановка «Чистюлькино»**

(*Растет чудо-дерево*)

Доктор Айболит: Ребята, что это за дерево?. Посмотрите, что на нем растет?

Р: Зубная щетка, зубная паста, расческа, мыло, полотенце, шампунь.

Доктор Айболит: Вы встречали такое дерево?

Это необычное дерево. Как вы думаете, для чего нужны эти предметы?

-Для чего нужно мыло? (Слайд №4)

-А когда мы моем руки?

-Для чего нужна расческа? (Слайд №5)

-Сколько раз в день нужно чистить зубы?

-Для чего надо чистить зубы? (Слайд № 6, 7)

### **Прослушивание отрывка из произведения К. Чуковского «Мойдодыр»**

(Слайд №8)

Запомнить нужно навсегда

Залог здоровья – чистота!

Доктор Айболит: Наше путешествие продолжается.

Дальше мы пройдем через туннель. (*Проходят через обруч под музыку*)

## **Остановка «Витамины»**

Доктор Айболит: Ребята, что еще нужно для того, чтобы вы росли сильными и здоровыми?

Р: Надо кушать овощи и фрукты (Слайд № 9)

Доктор Айболит: Чем овощи и фрукты полезны для нашего организма?

Р: В них много витаминов.

В: Витамины – это такие вещества, которые помогают детям расти крепкими и здоровыми. Очень много витаминов содержится в овощах и фруктах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает болеть, теряет аппетит и плохо растет. Витамины делятся на группы: А, В, С, Д и др. (Слайд № 10)

Витамин С-содержится в яблоках, луке, смородине. (Слайд № 11, 12, 13, 14)

Витамин А – в моркови, сливочном масле.

Витамин В – в черном хлебе, овсянке.

Витамин Д – в рыбе

Доктор Айболит: Я приготовила для вас **игру «Помоги витаминам найти свой домик»**

*(На мольбертах – панно с изображением огорода и фруктового дерева. Картинки с изображением овощей и фруктов раскладываются на ковре. Дети помещают овощ или фрукт на нужное панно)*

Доктор Айболит: Дальше поедем на велосипеде (Дети с воспитателем выполняют упражнение « велосипед») **Остановка «Волшебница Вода»**

Доктор Айболит: Ребята, куда мы пришли?

Р: К речке!

Доктор Айболит: Речка какая?

- А что вы видите на воде?

Р: Паруса

Доктор Айболит: Почему паруса стоят на месте?

Р: Нет ветра

**Дыхательное упражнение «Ветерок»**

Доктор Айболит: Да, нам ветер нужен.(Дети изображают ветер и дуют на паруса)

-Молодцы, ребята! Вы здорово помогли парусам! Смотрите они поплыли.

- Ребята, а для чего нужна вода?

Вода бывает очень разной. Она может быстро-быстро бежать в ручейке, плескаться в море, становиться холодными льдинками или горячим паром. Вот такая она разная. Вода бывает в 3 состояниях: жидкая, как у нас в речке, твердая- лед, газообразная – пар. (Воспитатель показывает)

Мыльные пузыри- это вода в газообразном состоянии, покрытые водной оболочкой.

Давайте поиграем мыльными пузырями. Я буду их пускать, а вы ловить.

### **Разминка « Ловим мыльные пузыри»**

А теперь нам нужно переходить речку. Но здесь нет моста. Пройдем мы с вами по веревке. Мы должны быть очень осторожными. ( Дети идут по веревке)

### **Остановка «Спортивная»**

Угадайте виды спорта (Слайд № 15-23)

Дальше побежим легким бегом (Дети бегают на месте под музыку)

### **Остановка «Вкусняшкино»**

Как вы думаете, ребята, почему эту остановку так назвали?

Я с вами спорить не буду, но все ли эти продукты полезны?

Поиграем с вами в игру «Полезное – неполезное» и узнаем, что полезно, а что нет. А для того, чтобы вам доказать, что чипсы и газированные напитки не полезны , я приглашаю вас в лабораторию для опытов.

Опыт № 1: (салфетки, листы бумаги белой, чипсы). Опыт «Обнаружение жиров»

Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось большое жирное пятно.

Вывод: Чипсы содержат много жира.

Какой он? (На нём жирные отпечатки и такого же цвета как чипсы, т.е чипсы жирные и в них добавлены красители)

Опыт №2

Здесь у нас всеми известный газированный напиток кола и ваши любимы конфеты «Ментос» Отпускаем «Ментос» в бутылку с колой и смотрим, что получилось (Бурлящий фонтан) Ребята ,а вы хотите чтобы у вас в животе был такой же фонтан?- конечно нет.

Как вы думаете, кола и ментос полезные продукты? Конечно же нет. Да- не всё полезно и вкусно находится в красивой упаковке.

Ребята, наше путешествие подошло к концу. Пора возвращаться в детский сад. Мы покидаем страну Здоровья. Но мы не покидаем её навсегда, ведь теперь мы сами стали жителями страны Здоровья и всегда будем выполнять правила этой замечательной страны. А обратно полетим на воздушном шаре. И вот мы в детском саду.

(Вам понравилось? Где мы с вами побывали сегодня? Что вам больше всего понравилось и запомнилось из нашего занятия? Какое самое главное правило и совет вы запомнили?)

Ответы детей.

Какие советы дадим нашим гостям?

Итог. **СТИШКИ** (читают дети)

- 1) Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить  
Знают все мои друзья  
Должен быть режим у дня.
- 2) Следует, ребята, знать  
Нужно в меру всем поспать  
Ну, а утром не лениться-  
На зарядку становится!
- 3) Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.
- 4) Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой,  
Нужно мылом и водой.
- 5) Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу ,молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами и полна!
- 6) На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

**Доктор Айболит:** Чтоб расти и закаляться,  
Будем спортом заниматься,  
Закаляйся детвора  
В добрый час-Физкульт  
Дети: «Ура!»

**Песня «Физкульт-ура!»**

**Доктор Айболит:** Дети, мне у вас очень понравилось. Вижу, что вы все здоровые, ловкие, сильные, много знаете и умеете. И за это я вас хочу угостить витаминами. *(Дает витамины)*

Я хочу пожелать вам крепкого здоровья, заниматься спортом и всегда улыбаться.

А теперь пора прощаться. До свидания!