

*МКДОУ детский сад «Родничок»
с. Круглоозерное Убинский район,
Новосибирской области*



« ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ »



Воспитатель: Наам С.А.

Образовательные области: *здоровье, безопасность, физическая культура, познание, социализация, коммуникация, чтение художественной литературы.*

Цель:

- **Воспитывать привычку здорового образа жизни.**
- **Учить детей заботиться о своем здоровье.**

Программные задачи:

- **Формировать начальные представления о здоровом образе жизни, воспитывать культурно – гигиенические навыки.**
 - **Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: ходьба, удержание равновесия, прыжки, координация движений; развивать общую и мелкую моторику.**
 - **Развивать умения различать и называть по внешнему виду овощи и фрукты и классифицировать их по общим признакам.**
 - **Приобщать детей к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми**
 - **Формировать неречевое дыхание детей.**

Материал и оборудование:

Деревья, зубные щетки, мыло, расчески, зубная паста, полотенце, домик Куталки, , мостик –ребристая дорожка, обручи –картинки фруктов и овощей, , следы: красного и белого цвета, кукла, комплекты одежды: зимней и летней, ежик – игрушка, корзинки, яблоки.

Предварительная работа:

Просмотр мультфильмов:

***Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».**

- **Мультсериал «Лунтик»: «Невидимая грязь».**

Беседы:

- **Откуда берутся болезни.**
- **Как стать сильным.**
- **Для чего чистить зубы.**
- **Почему щиплет мыло.**
- **О пользе витаминов.**
- **Как победить простуду.**

- **Зачем делать зарядку.**

Содержание организованной образовательной деятельности:

Дети входят в группу и здороваются с гостями.

Воспитатель: Дети посмотрите, какой сегодня прекрасный день и у нас у всех хорошее, радостное настроение. Мы все бодрые и здоровые. А вот наш мальчик попал в плен к королеве Простуде и ему очень плохо и грустит. **Взрослый читает отрывок из стихотворения «Грипп» С. Михалкова :**



У меня печальный вид-

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип,

Что такое?

Это – грипп.

Не румяный гриб в лесу,

А поганый грипп в носу!

Воспитатель: Вы хотите помочь мальчику и спасти его из плена королевы Простуды?

Дети: Да.

Воспитатель: Хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть?

Дети: Да. Хотим.

Воспитатель: Тогда я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие в Страну Здоровья.

Как весело, как весело
Отправиться с друзьями
В загадочное путешествие
Пойдемте вместе с нами!

Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней белые и красные следы.



Воспитатель: Что это такое?

Дети: Следы. Белые. Красные.

Воспитатель: Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы?

Дети: Это оставила Простуда. Это высокая температура.

Воспитатель: А когда бывает высокая температура?

Дети: Когда болит голова. Когда человек болеет. Заразился, простыл. Когда не закаляются.

Воспитатель: Все верно. И когда человек болеет, то у него плохое настроение и нет сил. Вы хотите быть бодрыми и веселыми? Тогда давайте все вместе сделаем зарядку.

Физкультминутка.



Рано утром на полянку друг за другом мы идем

- *Ходьба с высоко поднятыми ногами.*

И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз – подняться, потянуться.

- *Встать на носочки, поднять руки вверх.*

Два – согнуться, разогнуться.

- *Наклоны вниз, встать – руки в стороны.*

Три – в ладоши три хлопка.

- *Хлопки в ладоши.*

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо встать

- Наклоны головы.

- Руки в стороны.

- Взмахи руками.

- Встать в исх. положение.

Воспитатель: А эти белые следы – следы здоровья. По каким следам мы с вами отправимся в путь? Конечно, по белым!

Дети переменным шагом идут по белым следам.



Воспитатель: Ой! Куда это мы с вами попали? Что это за избушка? Кто в ней живет? Давайте постучим

Пальчиковая гимнастика.

Громче пальчики стучите - Сжать руки в кулачки.

Тук-тук-тук.

Кулачки им помогите

Ту-тук-тук.

- Стучать указательными пальцами.

- Стучать крепко сжатыми кулачками



Выходит Куталка.

Куталка: Здравствуйте, ребята! Ой! Как у вас тут холодно. Я – Куталка! Всегда одеваюсь тепло, но почему-то все время болею, мерзну. Как вы думаете: почему?

Дети: Ты очень тепло одета. Тебе жарко. Тебе неудобно ходить. Надо одеваться по погоде. А еще надо уметь следить за своим здоровьем. Мы с ребятами умеем делать массаж. Хочешь мы тебя научим.

Точечный массаж:

1. «Греем наши ручки» - соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. «Греем кончик носа» - слегка подергать кончик носа.
3. «Тонкий носик» - указательными пальцами слегка потянуть нос.
4. «Греем ушки» - указательным и большим пальцами по ушной раковине проводим сверху вниз.
5. «Лебединая шейка» - рука поглаживает шею от грудного отдела до подбородка.

Воспитатель: Ну что, Куталка, запомнила наши упражнения. Теперь выполняй их, одевайся по погоде и не болей. А мы с ребятами пойдем дальше. Помните, что наступать можно только на белые следы.

Воспитатель и дети подходят к волшебному дереву, на котором висят: полотенце, мыло, зубная паста и щетка, расчески.



Воспитатель: Ребята, что это за дерево? Что на нем растет?

Дети: Мыло, расчески, полотенце, зубная паста, зубная щетка.

Воспитатель: Для чего нужны все эти предметы? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать.

Воспитатель: Смотрите, мы попали с вами в лес. Сколько здесь деревьев. Какой тут свежий и чистый воздух. Сейчас я научу вас правильно дышать.

Дыхательная гимнастика.

1. « Дышим тихо, спокойно, плавно»

- Все мы медленно подышим

Тишину вокруг услышим.

И.п. – о.с. 1 Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу.

2 Затем плавный выдох через нос.

2. « Удивимся»

- Удивляться чему есть –

В мире всех чудес не счесть.

И.п. – о.с. -Медленно поднять плечи, одновременно делая выдох.

3. « Поворот»

- Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п. – о.с. 1- сделать вдох

2-3 –на выдохе повернуться, одна рука за спину, другая вперед.

3. « Погладь бочок»

Мы погладим свой бочок

От плеча до самых ног.

1-медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо –вдох

2-опустить плечо и руку –выдох. То же в другую сторону.

Воспитатель: Ну молодцы, ребята, Мы теперь еще научились с вами правильно дышать, но путешествие наше не закончилось и нам надо идти дальше. Но на нашем пути новые препятствия.



«Перейди мостик» (ходьба по ребристой дорожке)

« С кочки на кочку»

Воспитатель: Какие вы , молодцы. Все препятствия преодолели. А кто это тут пыхтит? Да это же наш друг ежик. Собрал большой урожай на своем огороде.



Ежик, а ты знаешь, что овощи и фрукты содержат много витаминов, но ты почему-то сложил их в одну корзину. Их надо хранить отдельно друг от друга, чтобы они не испортились и в них дольше сохранились витамины. Ребята, давайте поможем ежику навести порядок.

Игра «Сложи фрукты и овощи в корзинки»

Ежик: Ребята, я благодарю вас за помощь. А на прощанье хочу подарить вам целую корзину яблок. Кушайте на здоровье!



Дети прощаются с ежиком.

Воспитатель: Вот мы с вами и побывали в стране Здоровья. Посмотрите на нашего мальчика. Он стал совсем здоров, у него хорошее настроение.

Теперь мы знаем, чтобы быть здоровыми и крепкими нужно: (ответы детей)

-делать зарядку, заниматься физкультурой;

-одеваться по погоде, закаляться;

-правильно дышать, гулять на свежем воздухе;

-кушать овощи и фрукты;

- умываться, чистить зубы, следить за внешним видом.

А теперь нам пора возвращаться в детский сад.



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ