**"Путешествие в город здоровья"**

Зуева Е.А.

МБДОУ № 67 Детский сад «Медвежонок»

г. Северодвинск, Архангельской области

**Программное содержание:**

   Формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека.

   Развивать познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей.

   Воспитывать желание быть здоровым, уважительное отношение друг к другу.

Оборудование: кукла Маша, зубная щетка, расческа, мыло, полотенце, мочалка, плакат с продуктами, письмо от Мойдодыра, муз диск с записью гимнастики, песни автобус.

**Ход занятия**

Воспитатель:      Ребята, посмотрите, к нам сегодня пришли гости. Поздоровайтесь, подарите всем свои улыбки.

Рано утром просыпайся,

 Всем на свете улыбайся.

Ребятки,  Я вам сегодня предлагаю отправиться в путешествие в город здоровья. Хотите?

Дети: Да!

Воспитатель:  Как вы думаете, что значит быть здоровым?

Дети:  Быть здоровым - это значит быть сильным, не болеть, не кашлять, не чихать, быть в хорошем настроении, когда хочется прыгать, бегать, веселиться.

Воспитатель: Садитесь всё в автобус мы отправляемся (песня автобус)

- Вот и первая остановка. Она называется «Чистота»

Встречает кукла Маша. Здравствуйте ребятки, я рада вас видеть в нашем городе Здоровье. На нашей остановке Чистоты – полная чистота и порядок. Вот скажите  - вы, сегодня все умывались, чистили зубы? (ответы детей)

Воспитатель: Маша! Наши детки все аккуратные, чистые, все знают о чистоте.

Маша: А вот мы сейчас и проверим. Присаживайтесь, пожалуйста, на стульчики и скажите для чего надо мыть руки, лицо, вообще мыться? (Чтобы быть здоровыми, чистыми, аккуратными, не болеть). Здорово, молодцы!

Как нужно мыть руки -  покажите

А зубы нужно чистить?

Сколько раз? (утром и вечером)

А что будет, если мы не будем чистить зубы?

Ну, молодцы, все знаете! А вот я сейчас вам загадаю загадку, а вы попробуйте, отгадайте её.

«Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук? ( Вода)

Маша: Правильно, вода – это наш самый первый друг, с помощью воды мы всегда остаёмся чистыми и аккуратными.  А что нам для чистоты еще надо (показать мочалку, зубную щетку, пасту, гребень, полотенце)?

 «Да здравствует мыло душистое,

 И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!»

Маша: Ребятки, а у меня для вас письмо от Мойдодыра (показывает конверт).

**«Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»**

Дорогие мои дети!  
Я пишу вам письмо:  
Я прошу вас, мойте чаще  
Ваши руки и лицо.  
Все равно какой водою:  
Кипяченной, ключевою,  
Из реки, иль из колодца,  
Или просто дождевой!  
Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днем —  
Перед каждою едою,  
Перед сном и после сна!  
Тритесь губкой и мочалкой,  
Потерпите — не беда!  
И чернила и варенье  
Смоют мыло и вода.  
Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прошу:  
Мойтесь чаще, мойтесь чаще —  
Я грязнуль не выношу.  
Не подам руки грязнулям.  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто  
До свиданья! Мойдодыр.  
(Ю. Тувим)

Вот какое письмо нам оставил Мойдодыр, мы будем всегда чистыми и аккуратными. Да, дети? (Да)

Маша: Давайте дальше поедем. Следующая остановка «Физкультминутка»

«Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно! Только надо знать, как здоровым стать. Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку».

Воспитатель: Маша, посмотри, как наши ребятки делают зарядку. (Включается музыка. Дети делают движения под музыку).

- Молодцы, хорошо размялись, хорошо позанимались.

Поехали дальше. Следующая остановка «Витаминная»

Маша: Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? А где же мама (или др.) их покупают? Ребята А вы знаете, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим.

Дети, посмотрите на этот плакат.

- Как вы думаете, что из этих продуктов полезное, а что вредное. (Дети называют продукты полезные и вредные).

Умнички!

Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся.  
Ешь побольше витаминов  
И с болезнями не знайся.

Маша: Вот и проехали мы по городу здоровья, пора вам возвращаться в детский сад. Приезжайте ещё. До свидания! (дети едут на автобусе назад)

Воспитатель: Ребятки, что же вы запомнили сегодня? Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать только полезные продукты, богатые витаминами.

Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

Воспитатель: Всем спасибо за внимание. Будьте здоровы!