***Занятие «Путешествие в страну Здоровья»***

Цель: формировать у детей интерес к здоровому образу жизни, обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.

Задачи: расширить представления детей о здоровом образе жизни, о правильном питании, закрепить знания о пользе витаминов, учить рассуждать, делать выводы, развивать речь. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: выставка книг о здоровом образе жизни, плакаты, иллюстрации, муляжи фруктов, овощей, предметы гигиены (мыло, расческа, полотенце и т.д.).

Предварительная работа: чтение К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», беседы: «Улыбка делает чудеса», «Здоровый ребенок. Какой?», «герои Олимпиады».

Ход занятия: Под музыку спортивного марша, дети заходят в группу, садятся на стулья.

Воспитатель:

Здравствуйте! Ты скажешь человеку.

Здравствуйте! Улыбнется он в ответ.

И наверное, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Словами «Здравствуйте», мы желаем друг другу здоровья. Сегодня мы с вами порассуждаем, что такое быть здоровым человеком. Как думаете, ребята?

Ответ детей: Когда не болеешь, когда веселый, когда занимаешься спортом, когда красивое тело, спортивное, когда улыбаешься и т.д.

Воспитатель: Здоровье – это счастье, это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и взрослым, и детям. А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети отвечают: Делать зарядку, чистить зубы, закаляться, заниматься спортом, хорошо и правильно питаться, соблюдать режим и т.д.

Воспитатель: Вы все сказали правильно! И чтобы еще больше узнать, как быть здоровым, я приглашаю вас в путешествие в страну Здоровья.

«Как весело, как весело

Отправиться с друзьями

В загадочное путешествие

Пойдете вместе с нами!»

Готовы? Отправляемся. (Подвижная игра «Самолеты»)

Остановка «Мойдодыр» На этой остановке ребята обсуждают, что такое гигиена.

Ребенок:

Мойся мыло, не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

Дети рассматривают предметы гигиены (картинки).

Воспитатель: Какие правила гигиены мы с вами соблюдаем дома и в детском саду?

Дети: Чистим зубы, умываемся, причесываемся и т.д.

Воспитатель: Для чего это надо делать?

Дети: Чтобы быть чистыми, аккуратными, чтобы не болели зубы и т.д.

Воспитатель: Молодцы! Теперь чистые и опрятные мы поедем дальше. Ну вот, зубы почистили, умылись, пора и к зарядке приступить.

Остановка «Спортивная».

Ребенок:

По утрам зарядку делай,

Будешь сильным,

Будешь смелым!

Прогоню остаток сна,

Одеяло в сторону!

Мне гимнастика нужна,

Помогает здорово!

Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься!

Воспитатель: Предлагаю посмотреть иллюстрации спортсменов нашей страны, им зарядка помогает добиться больших достижений в спорте. Какие виды спорта вы, ребята, знаете?

Дети: Зимние, летние.

Предлагаю на одной доске собрать зимние виды спорта, а на другой – летние. Дети по одной картинке прикрепляют на доску, и называют вид спорта.

П/и «Назови спортсмена или спортсменку». В кругу с мячом: Назови того, кто бегает, играет в хоккей, играет в шахматы, играет в теннис, играет в футбол, занимается фигурным катанием, занимается гимнастикой.

Воспитатель: Предлагаю продолжить наше путешествие. Останавливаюсь возле стола, где лежат муляжи овощей и фруктов. Наша остановка называется «Витаминкино». Почему вы так думаете?

Дети: Живут полезные продукты, витамины.

Воспитатель: Правильно! Здесь живут хорошие наши друзья. Это витамины, которые необходимы для нашего роста и развития. Я предлагаю вам, ребята, на одну доску повешать картинки с продуктами, где есть полезные витамины, а на другую – продукты, в которых нет витаминов.

Воспитатель: Вот сколько мы узнали нового, интересного и поняли, чтобы быть здоровыми, что надо делать?

Дети: Делать зарядку, соблюдать гигиену, заниматься спортом, правильно питаться.

Воспитатель: Ребята, а какие пословицы и поговорки вы знаете о здоровье?

Дети: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «В здоровом теле – здоровый дух!», «Здоровому все здорово», «Береги здоровье смолоду», «Болен – лечись, а здоров – берегись!», «Здоровье дороже золота».

А сейчас скажем друг другу «Будьте здоровы!»