*Игра-путешествие "Как ребята помогли Здоровячку"*

Запалацкая Наталья Николаевна, воспитатель

*Цель:*

* Формирование установок на здоровый образ жизни.
* Помочь ребенку задуматься о необходимости быть здоровым.
* Закреплять знания и представления о полезных продуктах питания, их оздоровительном влиянии на органы и системы человека.
* Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, о правилах гигиены как составной части сохранения и укрепления здоровья.
* Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
* Воспитывать у детей желание оказать помощь.
* Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру.

*Наглядный материал:* кадры из мультфильмов “Птичка Тари”, “Королева Зубная Щетка”, “Неумейка”, “Мойдодыр”; яблоки; дерево; предметы гигиены; игрушка Крокодил; листочки, картинки Дюймовочка, Кролик, Повар, Мойдодыр, Королева Зубная Щетка; набор картинок к игре “Будь здоров!” (продукты питания, карточки-символы).

*Оборудование*: экран, мультимедийная установка, музыкальный центр, наборное полотно.

*Ход занятия*

**1**. Организационный момент (проводится в группе).

В группу приносят письмо. Воспитатель открывает его, из него выпадают листы, с написанными на них слогами: ПО, МО, ГИ, ТЕ.

– Ребята! Составьте из этих слогов слово. Кому-то нужна наша помощь.

– Как же нам узнать, откуда пришло письмо, кому нужна помощь?! (Дети должны сказать, что можно узнать по адресу отправителя)

– Правильно, посмотрим обратный адрес. “Остров здоровья”

– Ну, что, вы готовы отправиться в путешествие?

– Тогда в путь! (выходим из группы, идем по стрелкам на 2-ой этаж, там дорожка препятствий до музыкального зала).

Входим в зал (на экране изображение острова, оно приближается).

– Мы уже у цели! Смотрите, нас уже ждут и встречают!

Выходит Гномик.

**Г.:** Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости! Меня зовут – Здоровячок. А знаете, вы ведь непросто поздоровались, а пожелали частичку здоровья, потому что сказали “здравствуйте”, т.е. “здоровья желаю”!

– Спасибо, что согласились мне помочь.

**В.:** А что случилось на острове?

**Г.:** С жителями нашего острова произошли странные изменения. Раньше они были веселые, аккуратные, стройные, бодрые, занимались спортом, а теперь – посмотрите сами.

На экране отрывки из мультфильмов “Птичка Тари”, “Королева Зубная Щетка”, “Неумейка”, “Вовка в тридесятом царстве”, “Мойдодыр” (выбрать кадры, где изображены последствия неправильного питания, несоблюдение личной гигиены, режима дня).

**В.:** Как вы, ребята, думаете, что же случилось с жителями о. Здоровья? Почему заболели зубы? Почему они стали ленивыми? Почему стали чихать и кашлять?

(Ответы детей.)

– Давайте им поможем, дадим советы.

– Сначала дадим характеристику здорового человека. Выберите из определений те, которыми можно охарактеризовать здорового человека.

– Красивый, толстый, бледный

– Сутулый, румяный, крепкий

– Сильный, страшный, неуклюжий

– Ловкий, стройный, подтянутый

– Мы дали характеристику здорового человека. Это: красивый, румяный, крепкий, сильный, ловкий, стройный, подтянутый человек. А чтобы таким быть нужно, что… Правильно! Нужно вести здоровый образ жизни.

**Г.:** Что такое здоровый образ жизни? (Ответы детей.)

– Кажется, я начинаю понимать, что произошло с моими друзьями. Они перестали выполнять правила гигиены, не соблюдают режим дня, неправильно питаются, перестали закаляться и заниматься спортом.

– У нас на острове растет дерево здоровья. Его корни – это основа здорового образа жизни, они питают наше здоровье. Дерево всегда было зеленым, а сейчас оно стало бесцветным (дерево на стене, чуть выше роста детей).

– Если вы выполните задания и ответите на вопросы, на наше дерево вернутся листочки.

– Что такое режим дня?

– Зачем необходимо его выполнять?

**Г.:** Молодцы! Вы справились с этим заданием. Смотрите, здесь зеленые листочки, давайте прикрепим их к дереву! Идем дальше!

Поднимается экран. За ним домик Крокодила, у которого болят зубы.

**В.:** Почему у Крокодила заболели зубы? (Ответы.)

– Что обозначают слова “личная гигиена”? (“Личная” – каждый должен выполнять, “гигиена” – действие, которое выполняют, поддерживая свое жилище и тело в чистоте и порядке.)

– Для чего соблюдают личную гигиену?

– Разделите предметы на две группы: предметы личной гигиены, которыми могут пользоваться все члены семьи – на стол Мойдодыру (картинка), а предметы личной гигиены, которые должны быть у каждого индивидуально – на стол Королеве Зубная Щетка (картинка).

– Отгадайте загадки и найдите на столах отгадки:

* Хожу – брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у страшных зверей

(Расческа.)

* Я, молча, смотрю на всех

И смотрят все на меня.

Веселые видят смех,

С печальными плачу я.

Глубокое, как река,

Я дома на вашей стене,

Увидит старик – старика,

Ребенок – ребенка во мне

(Зеркало.)

* Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится

(Мыло.)

* Она не крем и не мука,

Но похожа на них слегка

По утрам она всегда

На зубы попадает

(Зубная паста.)

* Лег в карман и караулит,

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос

(Носовой платок.)

**В.:** Составьте правила личной гигиены.

– Содержать в чистоте… (руки, одежду, обувь, тело);

– Правильно ухаживать за… (зубами, ушами);

– Чистить зубы… (2 раза в день);

– Перед едой… (мыть руки);

– Во время еды нельзя… (разговаривать).

**Г.:** Вы справились со всеми заданиями, можете прикрепить еще листочки к дереву. Пошли дальше!

*Физкультминутка.* Комплекс ритмической гимнастики под песню “Вместе весело шагать”.

Экран опускается, дети садятся на стульчики. Перед ними мольберт с наборным полотном и картинка с изображением повара.

**В.:** Как вы думаете, о чем мы будем здесь говорить? (О питании.)

– Почему важно употреблять в пищу полезные продукты, в чем их польза, какие органы и системы человека они укрепляют?

Педагог отбирает три карточки-символа (например: “полезно для зубов”, “полезно для роста”, “полезно для мышц”).

**В.:** Расставьте карточки с изображениями продуктов питания необходимых для укрепления зубов, развития мышц, роста.

– Из предложенных продуктов выберите продукты, которые нужно есть очень редко.

На экране изображения четырех продуктов питания один, из которых должен употребляться редко.

(Дети называют его, если правильно, он исчезает.)

Последним появляется слайд с изображениями продуктов, полезных для глаз.

**В.:** Как выдумаете, почему эти продукты объединены в одну группу, для какого органа они особенно полезны? (для зрения, для глаз)

– А теперь давайте составим меню для сказочных героев.

Выставляют плоскостное изображение Дюймовочки, Кролика из мультфильма про Винни-Пуха.

**В.:** Назовите блюда, которые можно приготовить для Кролика, используя продукты, представленные в группе “Для зрения”.

– Как еще можно помочь своим глазам, если они устали? (Сделать гимнастику для глаз)

*Гимнастика для глаз.*

|  |  |
| --- | --- |
| Громко муха зажужжала,  Над слоненком виться стала. | Вытягивают вперед руку и описывают  указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движения глазами. |
| Муха, муха полетела  И на нос слоненку села. | Дотрагиваются пальцем до кончика носа,  сфокусировать взгляд на кончике пальца. |
| Снова муха полетела,  На плечо его присела. | Дотрагиваются до плеча, прослеживая движение пальца взглядом в пределах  видимости, не поворачивая головы. Так же медленно дотрагиваются до второго плеча,  прослеживая движения взглядом. |
| Муха вверх, и муха вниз.  Ну, Слоненок, берегись! | Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксировав его на кончике пальца. |
| Слоник наш закрыл глаза –  Улетела егоза! | Плотно прижимают ладони к открытым  глазам так, чтобы через них не проникал свет. |

– Подумайте, какие продукты питания будут особенно полезны Дюймовочке и, что из них можно приготовить.

– Давайте покажем Дюймовочке специальную зарядку “Достань яблоко”, которая поможет ей немного подрасти.

*Зарядка* “Достань яблоко”.

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять,  Мы идем в фруктовый сад! | Шаги на месте. |
| Посмотри, какие  Яблони большие! | И.п.: стоя, руки опущены вниз. Встать на носки, поднять руки через стороны  вверх, вернуться в и.п. |
| Ручкой левой потянись,  За яблочко ухватись. | Из и.п. левую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и.п. |
| Ручкой правой потянись,  За яблочко ухватись | Из и.п. правую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и.п. |
| Дотянись, давай!  Плоды собирай! | Из и.п. встать на носки, поднять руки вверх и сцепить их над головой в “замок”, вернуться в и.п. |

**Г.:** Какие вы молодцы! Вот вам еще листочки.

**В.:** Вы вспомнили о режиме дня, гигиене, правильном питании. А о чем мы еще не поговорили? Что помогает нам быть физически развитыми, не болеть? (Спорт и закаливание.)

– Правильно!

– Со здоровьем дружен спорт:

Стадион, бассейн, корт,

Зал, каток – везде вам рады,

Занимайтесь до упаду!

– Дополните пословицы и поговорки:

“Если хочешь быть здоров….(закаляйся)”,

“Спорт любить – ….(здоровым быть)”,

“Отдай спорту время, а взамен получи …. (здоровье)”.

**Г.:** Давайте поиграем!

*Подвижная игра* на усмотрение физкультурного работника.

**Г.:** Спасибо, ребята! Наше дерево здоровья снова зеленое! Давайте посмотрим, произошли ли изменения с жителями острова.

Просмотр, экран (кадры из этих же мультфильмов, только герои изменились в “лучшую сторону”).

**Г.:** Вы очень нам помогли, и теперь я предлагаю вам немного отдохнуть.

*Упражнение на расслабление.*

|  |  |
| --- | --- |
| Все умеют танцевать,  Прыгать, бегать, рисовать,  Но не все пока умеют  Расслабляться, отдыхать.  Есть у нас игра такая –  Очень легкая, простая,  Замедляется движенье,  Исчезает напряженье…  И становится понятно –  Расслабление приятно! | Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и  спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую мелодию. |

**В.:** Нам пора возвращаться в группу. А чтобы ваше дерево стало красивее и полезнее, мы дарим еще вот по такому яблочку, на котором осталось наше настроение и впечатления о путешествии на ваш остров.

До свидания!!!

Будьте здоровы!!!