**Конспект занятия по теме: «Здоровый образ жизни» путешествие в страну Неболейка»**

**Цель**: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи**:

Образовательные:Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.

Развивающие:

Развивать внимание, мышление, разговорную речь детей, умение употреблять антонимы. Расширять словарный запас детей ( здоровье,витамины, дегустатор, самомассаж).

Воспитательные:

Прививать и воспитывать интерес к физическим упражнениям, самомассажу.

**Предварительная работа**: Чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр»,рассматривание иллюстраций к тексту, беседа по содержанию.

**Оборудование:**

«Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены(мыло, расческа,носовой платок, зеркало,зубная паста, зубная щетка, щетка для одежды, губка,полотенце) картинки с изображением зубов,картинки с различными продуктами,картинки о здоровом образе жизни,ржаной хлеб, кубики фруктов,зубочистки(для мини-шашлычка),блюдца; фонограмммы:зарядка «Солнышко лучистое»,песенка Железновой «Паровозик»

**Ход занятия:**

**Минутка настроения.**

Собрались все дети в круг

Я твой друг и ты мой друг

Дружно за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

Ребята,вы любите путешествовать?

А на чем можно отправиться в путешествие?(дети перечисляют различные виды транспорта).

Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну Неболейка.А поедем мы туда на поезде. Согласны?

Занимайте места в вагончиках!(Под песенку Железновой «Паровозик» передвигаемся по группе.

Ребята,вот мы и прибыли в страну Неболейка.

(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)

А как вы думаете,кто живет в Неболейке?(ответы детей)

Правильно,ребята,здесь живут люди,которые не болеют.

А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми?(ответы детей)

А что это такое, здоровье?(ответы детей)

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

А вы хотите быть здоровыми?Кто хочет быть здоровым? Мы с вами не только можем сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Давайте скажем все хором:

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу.

 А как мы можем себе помочь укрепить здоровье? (ответы детей)

Верно ребята, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться,  следить за чистотой.

А как вы думаете, зарядка для пальчиков полезна для здоровья?(ответы детей)

**Пальчиковая гимнастика**

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми

Братиков не разбуди

Встали пальчики,ура!

В детский сад идти пора!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек. А в мешочке предметы,которые нам помогают заботится о своем здоровье.

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.  
Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

**Отгадывание загадок**

Гладко и душисто,  
Моет очень чисто,   
Нужно, чтоб у каждого было.   
Что это?

(мыло)

Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос!

(Носовой платок)

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков, у медведей.  
(Расческа)

Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит.  
(Зубная щетка)

И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет –  
Все как есть ему покажет.  
(Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось –  
Нет сухого уголка.  
(Полотенце)

Хвостик из кости,  
На спинке – щетинка.  
Эта вещь поможет нам  
Чистить брюки и кафтан.  
(Щетка)

Ребята,что-то мы с вами засиделись.А чтобы нам размяться, предлагаю сделать **веселую зарядку**.(Включается фонограмма музыкальной зарядки «Солнышко лучистое». Дети выполняют упражнения.)

Есть еще один очень простой способ укрепить здоровье  - это самомассаж. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

**Самомассаж**

Лобик мыли? Щечки мыли?  
Ушки мыли? Ручки мыли?  
Все помыли? Чистые теперь!  
Открыть к здоровью дверь!

Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами?

(ответы детей)

 Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? (ответы детей)

 Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам?(ответы детей)

Конечно, овощи, фрукты, творог.

**Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

На доске размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети распологают под картинкой с красивыми зубами полезные продукты и под картинкой с испорченными зубами все,что неполезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

А еще я  вам открою один секрет:чтобы быть здоровыми, сильными,бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины,как солдаты охраняют наш организм от злых микробов и болезней. А вы знаете, где находятся витамины?(Ответы детей)

Я вам сегодня предлагаю сделать **витаминный шашлычок**. Но для начала помоем руки с мылом.

(Следует объяснение и показ. В ходе работы уточняет названия фруктов.) Всем приятного аппетита!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней.

Доброго вам всем здоровья!