Конспект занятия «Путешествие в страну Здоровья»

Программное содержание: прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своём здоровье: выполнять самомассаж, вибрационную гимнастику, повышая защитные силы своего организма. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых они содержатся.

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

Дети: Все!

Воспитатель: Какого человека можно назвать здоровым?

Дети: Весёлого, подвижного, неболеющего.

Стук в дверь. В гости приходит Ваня Заболейкин.

Воспитатель. Здравствуй, мальчик! Ты кто?

Ваня: Я Заболейкин Ваня.

У меня унылый вид,

Очень голова болит.

Ломит спину, колет бок.

Нужен врач. Он мне б помог.

Воспитатель:

Хватит охать и реветь,

Стыдно мальчику болеть,

Приходи к нам в детский сад Здесь узнаешь от ребят,

Как здоровым, сильным быть,

Как без грусти день прожить.

Правда, дети, мы ведь сможем,

Заболейкину поможем!

Дети. Да!

Воспитатель. Какая у тебя странная фамилия, Заболейкин!

Ваня. А мне нравится моя фамилия, она мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня к вам в детский сад пришел, а завтра я заболею и буду сидеть дома. Воспитатель. Что-то непонятное с тобой творится? Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки. А вы, ребята, любите болеть?

Дети. Нет!

Воспитатель. Почему?

Дети. Скучно сидеть дома, лежать в постели.

Воспитатель. Наши дети умеют гораздо интереснее проводить время. Иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Дети, а что надо делать, чтобы быть здоровым?

Дети. Заниматься спортом, делать зарядку, закаляться, кушать полезные продукты. Воспитатель. Действительно, каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится.

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Давайте выучим и запомним эти слова. Ну а сейчас поспешим на утреннюю разминку. И ты, Заболейкин, присоединяйся к нам. Снимай свои перчатки, шапку.

Ваня. Нет, боюсь, я заболею. У вас здесь сквозняки. (Встает в круг с детьми, выполняет разминку.)

**Воспитатель:**

 Сделаем разминку.

Держим ровно спинку.

Голову назад, вперед,

Вправо, влево поворот.

 Руки вверх поднять прямые.

Вот высокие какие.

Еще выше потянитесь.

Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз,

Посмотрите-ка на нас.

Этим славным упражненьем

 Поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень.

Словно мячик целый день.

Ребята, а теперь попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты, Заболейкин, тоже попробуй и скажи, как ты себя чувствуешь?

Ваня. Почему-то жарко стало. Но мне очень понравилось заниматься.

Дети садятся на стулья.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы уже говорили, что очень хорошо укреплять здоровье. Давайте расскажем нашему Заболейкину, как мы с вами закаляемся. (Дети рассматривают фотографии.) Сначала мы раздеваемся до трусиков, ходим по разным колючим дорожкам, затем встаем в таз с теплой водой, а потом с холодной. И сушим ножки, выполняя разные упражнения.

Ваня. Мне тоже нравится закаляться. Только я боюсь, вдруг у меня ноги замерзнут в холодной воде, и я заболею.

Воспитатель. А закалить свой организм надо постепенно. Давайте скажем правило, которого следует придерживаться при закаливании.

Дети:

Крепким стать нельзя мгновенно.

Закаляйся постепенно.

Воспитатель: Дети, расскажите Ване Заболейкину, как можно закаляться летом.

Дети: Бегать босиком по траве, песочку, купаться в речке и т.д.

Ваня: А зимой как можно закалиться? Я часто сижу дома, не хожу в детский сад!

Дети. Много гулять, обливаться холодной водой в ванне, кататься на лыжах, коньках, санках.

Воспитатель: А еще можно делать самомассаж, вибрационную гимнастику Мы тебе, Заболейкин, сейчас это покажем. Я предлагаю вам отправиться в страну Здоровья на лошадках. Сейчас каждый из вас превратится в лошадку.

* Дети поют песенку лошадки «и-и-и», постукивая себя ладошкой по груди
* Потряхивают головой вперед-назад, вправо-влево
* Стучат «копытцами» изображая бег на месте.

Хватит скакать на разных лошадках. Гораздо веселее ехать всем на одной. Сейчас и буду лошадкой, а вы моими пассажирами. Садитесь в тележку, вытягивайте ножки вперед, обопритесь руками об пол и поехали

Поскакали.

Дети подпрыгивают вверх-вниз

По кочкам.

Раскачиваются вправо-плево

По ровненькой дорожке.

Раскачиваются вперед-назад.

Дальше наша лошадка скакать не может, впереди луг с высокой травой. Лошадка не видит тропинки, сбилась с пути. Давайте встанем друг за другом и проложим лошадке тропинку.

Дети кладут друг другу ладошки па течи и двигаются, часто топая

ступнями

Ваня. Посмотрите, я весь мокрый! Что же теперь будет? Я ведь заболею!

Воспитатель. Не расстраивайся, Заболейкин, мы тебя научим, как надо сушиться.

Дети выполняют вибрационную гимнастику.

Ваня. Как здорово, прохладно приятно! По мне уже пора домой еще в магазине надо что- то вкусненькое купить

Воспитатель. А что ты любишь кушать, Заболейкин?

Ваня: Конфеты, печенье, торт, кока-колу, лимонад, жвачки, чипсы, фанту.

Воспитатель. Это все вкусно, дети?

Дети: Да!

Восп и т а т е ль. А полезно ли, это?

Де т и. Нет!

Воспитатель. А какие продукты полезны для нашего организма?

Дети. Фрукты, овощи, молоко, творог, лук, чеснок.

Воспитатель. А чем они полезны?

Дети. Содержат много витаминов.

Воспитатель. А что такое витамины?

Дети. Полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они повышают работоспособность, помогают детям расти.

Воспитатель. Что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

Дети. Он часто болеет, становится вялым, грустным, быстро устает.

Воспитатель. Теперь, Заболейкин, ты понял, какие продукты полезны, а какие нет

Ваня. Да, я сейчас пойду домой, попрошу маму сварить мне молочную кашу, потереть сырую морковку и у меня в организме будут витамины.

Воспитатель. Я смотрю, тебе, Заболейкин, пошло на пользу пребывание в нашей группе. Мы с ребятами очень рады, что смогли тебе помочь. Ты сегодня очень много узнал о здоровье, и мы видим на твоем лице улыбку. А улыбка - это хорошее настроение и залог здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый и злой человек может принести нам здоровье?

Дети. Нет!

Воспитатель. Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение! А тебе, Заболейкин, мы хотим напомнить, как можно у крепить свое здоро­вье.

1. й ребенок

Всем известно, всем понятно.

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать.

Как здоровым стать.

1. й ребенок

В мире нет рецепта лучше.

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет.

Вот и весь секрет.

**3-й ребенок**

 Приучай себя к порядку,

 Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей.

Будешь здоровей.

**4-й ребенок**

 Чтоб здоровым быть,

Учтите вы заранее,

Что всем необходимо
Полезное питание.

И помните об этом,

Идя по магазинам.

Не сладости ищите -
Ищите витамины.

**Воспитатель.** Запомни это, Заболейкин, и не болей А я хочу угостить всех вкусным и полезным чаем из шиповника и пожелать всем доброго здоровья.