"Волшебная страна здоровья"

Цель: продолжить работу по формированию культуры ЗОЖ.

1. **Задачи.**
2. Учить детей заботится о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы.
3. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.
4. Продолжить работу по формированию у них представлений , о необходимости наличия витаминов в организме человека.
5. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
6. Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности, чувства товарищества.
7. Развитие зрительно-двигательной координации, ориентировки в пространстве.

**Предварительная работа:**соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

**Материал:** мультимедийная презентация, картинки с изображением воды, видов спора, режимных моментов, микробов, витаминов; макет “Необычного дерева”, разноцветные лепестки.

**Обогащение словаря:** режим дня, микробы.

**Ход занятия**

**Организационная часть:**

***Воспитатель:***

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку  
Здравствуй! – Улыбнется он в ответ  
И, наверно, не пойдет в аптеку,  
И здоровым будет много лет.  
Что мы желаем человеку, когда говорим “Здравствуйте!”?

***Дети:*** Желаем здоровья.

***Воспитатель:***

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

“Вправо, влево повернись  
И соседу улыбнись”.

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!

В волшебную страну здоровья. У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам попасть в эту страну. А чтобы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на дальнюю дорогу. Давайте возьмемся за руки и скажем следующие слова: "Сегодня прекрасный день. У меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо, у меня замечательное настроение. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получается. Я все смогу". Теперь можно и отправляться в путь (ходьба по кругу).

Взмах волшебной палочкой, звучит музыка, на фоне музыки слова:

“За горами, за долами   
Есть чудесная земля.  
Страна Здоровья  
Называется она”.

***Воспитатель:*** Вот мы и в стране Здоровья. Жители страны Здоровья приготовили вам сюрприз, который мы с вами найдем в конце нашего пути.

И я вам предлагаю поиграть в игру “Собери цветок здоровья”. Возьмите каждый по лепестку и ответьте на вопрос “Что такое здоровье?”. (Дети собирают цветок здоровья). Молодцы ребята, какой красивый получился у нас цветок здоровья.

***Воспитатель:*** А что мы делаем каждое утро? (Зарядку)

***Воспитатель:*** Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными)

В первом городе страны Здоровья «Зарядка», живут веселые , здоровые человечки и они приглашают вас сделать сними веселую зарядку.

*(Электронная физминутка- Кукукинируки)*

***Воспитатель:*** Молодцы! Ваше настроение стало лучше? Идем дальше (шаг на месте).

Ой, ребята, посмотрите, какое необычное дерево растет в стране здоровья. А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце)

***Воспитатель:*** Вы встречали такие деревья? (Нет)

***Воспитатель:*** Значит, это какое дерево?

***Дети:*** Это необычное дерево.

***Воспитатель:*** Да, это дерево волшебное и оно растет в городе гигиены. Скажите, а для чего нужно мыло?

***Дети:*** Чтобы мыть руки.

***Воспитатель:***Когда мы моем руки?

***Дети:*** Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после работы, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

***Воспитатель:*** Для чего нужно полотенце?

***Дети:*** Чтобы вытираться.

***Воспитатель:*** Для чего нужна расческа?

***Дети:*** Чтобы причесываться.

***Воспитатель:*** Для чего нужна зубная щётка?

***Дети:*** Чтобы чистить зубы.

***Воспитатель:*** Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

**Артикуляционная гимнастика “Почистим зубы”**

Рот откройте, улыбнитесь,  
Чистить зубы не ленитесь.  
Чистим верхние и нижние,  
Ведь они у нас не лишние.

**Загадки**

***Воспитатель:*** Жители города Гигиены приготовили для ва с одну игру, слушайте внимательно.

Есть одна игра для вас.   
Я прочту стихи сейчас.   
Где отгадка - там конец.   
Кто подскажет - молодец!  
Стать здоровым ты решил,  
Значит, соблюдай… (режим)  
Утром в семь звенит настырно  
Наш весёлый друг … (Будильник)

На зарядку встала вся  
Наша дружная… (Cемья)

Режим, конечно, не нарушу –  
Я моюсь под холодным… (Душем)

После душа и зарядки  
Ждёт меня горячий…(Завтрак)

Всегда я мою руки с мылом,  
Не надо звать к нам… (Мойдодыра)

После полдника веселье   
В руки я беру... (Гантели)

Смотрит к нам в окно луна,  
Значит, спать давно… (Пора)

**Знакомство с микробами.**

*Звучит громкая сердитая музыка.*

***Воспитатель:*** Ой, а что же за город повстречался на пути? Читаем вывеску

"Королевство простуды". Как оно попало в страну Здоровья? Это проделки Простуды. Она пришла не одна, а с микробами.

**Беседа:**

А вы знаете, что такое микроб? (Ответы детей)

По воздуху летают микробы, микробы,  
На кожу попадают микробы, микробы.  
Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,  
Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? А как можно бороться с микробами?

Я вам предлагаю выбрать картинки и объяснить, чего боятся микробы и прогнать Простуду из страны Здоровья.

Молодцы ребята, простуду с ее микробами мы прогнали из страны Здоровья, идем дальше.

***Воспитатель:*** Интересно , в какой это город мы пришли? Посмотрите внимательно.

**Дети:** Город Витаминов.

**Воспитатель:** Молодцы, дети! Ребята, витамины – это вещества в тех продуктах , которые мы употребляем в пищу, но в очень маленьких количествах, и без них наш организм будет не здоровым и больным. Витаминов очень много и они обозначаются латинскими буквами А, В, С и другими. Витамины мы получаем , когда кушаем овощи, фрукты, ягоды, рыбу, яйца, орехи, мясо.

***Воспитатель:*** А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Летом и осенью).

***Воспитатель:*** А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках (показать).

**Воспитатель: Жители Витаминного города приготовили для вас игру“Совершенно верно!”**

Цель игры: развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: **“Правильно, правильно, совершенно верно!”** А если о том, что для здоровья вредно, **дети молчат.**

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

***Воспитатель:*** Ребята! Посмотрите налево, а теперь направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте. Ой, а что же там стоит?

***Дети:*** Сундук.

***Воспитатель:*** Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство?

Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем.

Открываем сундук, наверху лежит надпись ''Здоровье".

***Воспитатель:*** Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь. Здоровье каждого - богатство всех! Не забывайте об этом! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой. Приготовились!

Взмах волшебной палочкой  
Раз, два!  
Три, четыре!

***Воспитатель:*** Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

На прощанье мой наказ:  
Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,  
Чтоб прогнать усталость, лень,  
Ешьте витамины каждый день!  
Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!  
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!  
Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!  
До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!