**Путешествие в страну «Неболейка»**

**Козловская Марина Геннадьевна**

**МАДОУ « Детский сад №384 комбинированного вида» г. Казани.**

**Воспитатель**

**Цель**:

формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботится о своем здоровье. Закреплять понятие «правильное питание».

Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

Предварительная работа:

Беседы о ЗОЖ,

Чтение художественной литературы :

К.Чуковского *«Айболит»*, *«Мойдодыр»*, А. Барто *«Девочка чумазая»*, стихов о ЗОЖ.

**Оборудование:**

«Мешочек Мойдодыра» с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце), набор иллюстраций – «Продукты питания», картинки о здоровом образе жизни; фонограмма: «Зарядка».

**Ход непосредственно-образовательной деятельности:**

Воспитатель:

Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово «здравствуй». Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре.

**игра «Здравствуй, друг! »**

Здравствуй друг! (Дети вытягивают правую руку в сторону)

Здравствуй друг! (Вытягивают левую руку в сторону)

Становись скорее в круг, (Берутся за руки)

Мы по кругу пойдем (Идут по кругу)

И друзей везде найдем!

Воспитатель: Ребята,  а что такое здоровье? (ответы детей)

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

Воспитатель: А вы хотите быть здоровыми? (ответы детей)

Воспитатель: Ребята, вы любите путешествовать? А на чем можно отправиться в путешествие?

Дети: Машине, поезде, автобусе, самолете….

Воспитатель: Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну Неболейка. А полетим мы туда на самолете. Согласны?

*(передвигаемся по группе).*

Мы садимся в самолет, *(Дети приседают)*

Отправляемся в полет! (*«Заводят»* самолет, встают.)

Мы летим над облаками. *(Руки в стороны)*

Машем папе, машем маме. *(По очереди обеими руками)*

Осторожнее: гора! *(Наклоняются влево, вправо.)*

Приземляться нам пора! *(Приседают)*

Воспитатель:

Вот мы и прибыли в **страну Неболейку**.

На доске размещены опорные картинки о **здоровом образе жизни.**

Воспитатель: А как вы думаете, кто живет в Неболейке?

Дети: здесь живут люди, которые не болеют.

Воспитатель: А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми?

Дети: нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться,  следить за чистотой.

Воспитатель: Верно! Ребята, давайте все вместе сделаем зарядку.   
Каждый день по утрам  
Делаем зарядку.  
*(Ходьба на месте.)*  
Очень нравится нам делать по порядку:  
Весело шагать,  
*(Ходьба.)*  
Руки поднимать,  
(*Руки вверх.)*  
Приседать и вставать,  
*(Приседание 4-6 раз.)*  
Прыгать и скакать.(прыжки)

Воспитатель: А как вы думаете ребята, массаж помогает быть **здоровым**? (ответы детей)

Есть еще один очень простой способ укрепить здоровье  - это самомассаж. Это поглаживание, растирание, надавливание. Этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж «Неболейка»

Чтобы горло не болело, Поглаживают ладонями шею

Мы его погладим смело. движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательные пальцы растирают крылья носа.

Надо носик растирать

Лоб мы тоже разотрем, Прикладывают ко лбу ладони

Ладошку держим козырьком. и растирают его движениями в стороны.

*«Вилку»* пальчиками сделай, Раздвинуть ук. и ср. пальцы и растереть

Массируй ушки ты умело. точки перед и за ушами.

Знаем, знаем – да-да-да! - Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не **страшна**!

Воспитатель: Друзья, я вам открою секрет, что многие продукты вкусные, но в них нет никаких витаминов, а значит они не приносят никакой пользы.

Давайте разберемся какие же продукты вредные для нас, а какие полезные.

**Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

Я предлагаю вам вырастить чудо-деревья, на которых будут расти полезные и вредные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево, а потом тихонько сядет на свое место.

*(Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно).*

Воспитатель: Посмотрите, что это? Мешочек. А в мешочке предметы, которые нам помогают заботится о своем здоровье.  Давайте поиграем.

**Дидактическая игра «Мешочек Мойдодыра»**

Дети на ощупь 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.

Ну вот и пора нам возвращаться в детский сад. Садимся в свои самолетики.

Воспитатель: -  Давайте  вспомним где мы были???

Дети: - В стране «Неболейка»

Воспитатель: - А, что же это за страна? Почему она так называется?

Дети: - Там никто не болеет и следит за своим здоровьем. Чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Воспитатель: Жители страны «Неболейка», составили вам несколько полезных советов:

1. Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься.

1. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день.

1. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

1. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай.

1. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой.

1. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

Воспитатель: Ребята! Вы сегодня очень хорошо занимались, узнали много полезного о здоровье и я вижу на ваших лицах улыбку, а улыбка – залог хорошего настроения.

Так мы дарим друг другу здоровье и радость! Доброго вам здоровья!

**Используемая литература:**

Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007

Журнал «Дошкольное воспитание» №4 2008.

Журнал «Дошкольное воспитание» №9 2005.

«Инструктор по физкультуре» научно - практический журнал №1 2009.