Занятие в детском саду о здоровом образе жизни. Путешествие в страну Неболейко

Занятие в детском саду о здоровом образе жизни. Путешествие в страну Неболейко

**Цель:** формировать у детей представление о здоровом образе жизни.  
**Задачи:  
Обучающая:**  
Расширять представление детей о здоровом образе жизни, закреплять представление о полезных продуктах, учить рассуждать, делать выводы.  
**Развивающая:**  
Развивать речь детей, учить отвечать полными ответами, развивать логическое мышление.  
**Воспитывающая:**  
Воспитывать желание заботится о своем здоровье.  
**Интеграция образовательных областей:** «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие».  
**Предварительная работа:** беседа с детьми о полезных и вредных продуктах, о личной гигиене;дидактические игры «Что полезно», «Чудесный мешочек», «Что лишнее?»; рассматривание картинок,иллюстраций; загадывание загадок на данную тему; выполнение физкультурных разминок.  
**Оборудование:** Интерактивная доска,ноутбук,мешочек с предметами личной гигиены для дидактической игры;гуашь желтого цвета,ватные палочки на каждого ребенка,баночки для втаминов из бумаги.  
**Ход занятия:**   
Дети с воспитателем входят в группу.Воспитатель обращает внимание детей на присутствующих там взрослых.  
**Воспитатель:** -Мы очень любим, когда к нам приходят гости. Посмотрите, сколько их сегодня много. Каждое утро мы говорим друг другу: « Доброе утро» или «Здравствуйте»,чтобы у нас весь день был добрым, чтобы у нас было хорошее настроение. Давайте скажем эти утренние волшебные слова и нашим гостям. Дети говорят гостям: «Здравствуйте».  
Здравствуйте — это не только слово, а пожелание здоровья!  
Я тоже рада видеть вас и гостей и желаю вам всем здоровья!  
(Стук в дверь, входит Машенька)  
**Воспитатель:** - Ребята, посмотрите, кто это к нам пришел. Маша,что случилось?  
**Маша:** - Здравствуйте, ребята. У меня случилась беда, я заболела. Я старалась, ела все только вкусное: пирожные, конфеты, чипсы, сосиски, пила пепси-колу.   
**Воспитатель:** - Чтобы не болеть и быть всегда в хорошем настроении, я хочу пригласить вас в необычное путешествие. Но сначала расскажу вам старую легенду:  
«Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали решать…. Каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».  
Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!  
Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас. Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка». Кто из вас хочет быть здоровым? (ответы детей)Все?И Маша?Готовы,тогда в путь!   
По тропинке мы шагаем,  
На носочки наступаем.  
Мы идём, идём, идём,  
От друзей не отстаём!  
-Ребята,вот она страна «Неболейка»  
**1. Город “Чистюлька”**  
**Воспитатель:** - Ребята мы попали с вами в город «Чистюлька». Как вы думаете кто здесь живёт? (Ответы детей)  
Чистые, аккуратные и опрятные люди.  
– Ой, смотрите,Кто это?(ответы детей- Мойдодыр) Это самый главный житель этого города.И он предлагает поиграв в игру.  
Дидактическая игра “Чудесный мешочек” (работа в парах)  
Один ребёнок на ощупь угадывает предмет личной гигиены (мыло, расческа, зубная щетка,полотенце), другой – рассказывает, для чего он предназначен и имитирует движения использования этого предмета.  
– Какие ещё предметы гигиены вы знаете, которые помогают вам следить за чистотой? (Ответы детей)  
-Мойдодыр,оставил нам подарок,как вы думаете,что это?(ответы детей)  
**Воспитатель:** Чистота – залог здоровья! Если будете соблюдать чистоту рук и тела, то никакие микробы будут не страшны вашему здоровью.  
Подарки от Мойдодыра мы возьмём с собой.А нам пора спешить в следующий город.  
-Ногами топнем,  
Руками хлопнем.  
Вокруг себя повернемся.  
Дружно за руки возьмемся,  
Глаза закроем ладошками.  
И мы очутились с вами в новом городе.  
**2.Город “Здоровое питание ”**  
**Воспитатель:** - Ребята,мы попали в город в «Здоровое питание» .  
Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться не правильно одними сладостями как Маша? (Ответы детей).  
- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны продукты богатые витаминами,очень много витаминов в сырых овощах и фруктах: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое,чипсы,кола,- слышишь Маша, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.  
Воспитатель: - Ребята,а вы знаете продукты полезные для здоровья?(ответы детей)Жители этого города предлагают вам поиграть в игру «Вредно –полезно»  
Дидактическая игра «Вредно – полезно». (На доске 2 криптограммы – веселая и грустная. Дети по одному выходят и раскладывают продукты, с веселой криптограммой – полезные, а с грустной – вредные). **Воспитатель:** - Ребята, жители этого города оставили нам подарок,мы его возьмем с собой и отправимся дальше.  
По тропинке мы шагаем,  
На носочки наступаем.  
Мы идём, идём, идём,  
От друзей не отстаём!  
  
**3.Город «Физкультурчик»**  
**Воспитатель:** -Посмотрите ребята,мы с вами попали в город «Физкультурчик».Жители этого города предлагают нам поиграть. Физкультминутка «Зарядка» на интерактивной доске.Дети и воспитатель повторяют движения показанные на видео  
**Воспитатель:** -Ребята,посмотрите, сколько здесь интересного! Что это? **Дети:** – Скакалки, мячи, массажные дорожки, обручи и т. д. **Воспитатель:** – Как вы думаете,для чего все это нужно?(ответы детей)  
**Воспитатель:** - Ребята, чтобы мы с вами были здоровыми,сильными и ловкими,жители этого города дарят нам подарок.  
- Маша, ты запомнила,чтобы быть здоровой и не болеть нужно правильно питаться, делать утреннюю зарядку и заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены.  
- А что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Ответы детей). Может быть угостим Машу витаминками? (говорит и открывает баночку). Да их же тут совсем мало? (показывает детям или высыпает на тарелочку). Что же нам делать? Может, мы нарисуем Маше витамины? (ответы детей). (Дети соглашаются, воспитатель предлагает детям нарисовать тычками витамины на готовых из бумаги баночках).   
**Маша:** - Спасибо вам, ребята я сегодня узнала много интересного и полезного для своего здоровья.Теперь я поняла, зачем Мишка каждое утро заставляет меня чистить зубы,умываться,кормит меня кашей, выращивает в огороде овощи, а в саду фрукты и ягоды.А вашими витаминками я угощу Мишку и своих лесных друзей.Досвидания ребята,будьте здоровы!(Маша уходит).   
**Воспитатель:**- Ребята, а нам с вами пора возвращаться в детский сад. Ногами топнем, Руками хлопнем. Вокруг себя повернемся.  
Дружно за руки возьмемся,  
Глаза закроем ладошками.  
Скажем слово «Ах»…..  
- Вот мы и в группе.  
**Рефлексия:**  
-Вам понравилось наше путешествие?(ответы детей).  
-Что понравилось больше всего?(ответы детей)  
Воспитатель обращает внимание детей на карзину с подарками от жителей страны «Неболейка».Дети закрепляют полученные знания о предметах ,которые находятся в корзине.  
-Ой, смотрите,а что это на столе?(Воспитатель подходит к столу,поднимает платок,под платком корзина с яблоками и записка «Ребятам от Мишки»).  
На этом наше занятие закончено:  
А нашим гостям мы желаем:  
Не болейте, не старейте.   
Правильно питайтесь,   
Ешьте больше витаминов,   
Спортом занимайтесь  
Дети дарят гостям поднос со свежими витаминами (фрукты,овощи – нарезка).