****Организация образовательной деятельности****

****«Путешествие в страну здоровья»****

**Воспитатель: Колосова М.Е.**

**Цель:** воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью

**Задачи:**

**Образовательные:**

формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни

Развивающие:

развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность;

Воспитательные:

воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье

**Ход занятия**

«Здравствуйте!» я вам говорю.

«Здравствуйте!», я всех вас люблю.

Желаю вам хорошо постараться

Слушать внимательно, ума набраться.

-Ребята, какими словами я вас поприветствовала? *(ответы детей)*

-Дети, давайте поздороваемся друг с другом. Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!»

Что такое «Здравствуйте»

Лучшее из слов

Потому что «Здравствуйте»

Значит - будь здоров. *(дети садятся)*

- И я вам всем желаю здоровья!

- Ребята, почему здоровье так важно для человека? *(ответы детей).*

 Что значит, «быть здоровым»?

Какое настроение у здоровых людей?

*(изображение больного и здорового человека)*

-Определите, кто из этих людей здоров? Кто болен? Почему вы так решили?

-Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость жизни. Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

- Как здоровье сохранить, кто может мне ответить?

Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в «Страну Здоровья».

Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех. А путешествовать мы будем на этом самолётике. *(бумажный самолётик)* Закройте глаза и представьте, что мы сели в самолёт. Скажем раз, два, три, самолётик лети!

**1-й город, в который мы попали, называется Чистюлькино**.

-От игры или работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. На то они и руки.

-Зачем нужно мыть руки?

-Что может произойти, если перед едой не мыть руки?

Учёные изобрели замечательный прибор, лупу, при помощи которого можно увидеть, то, что мы никогда не видим. Если эту грязь увеличить ещё больше, мы увидим вот такую картину *(изображение увеличенных микробов, микробы на грязной руке)*

Если микроб пробрался в организм, он поселяется в человеке *(силуэт человека, на него воспитатель прикрепляет микроб)* Теперь твой организм заражён. И тут организм начинает реагировать. Кружится или болит голова, поднимается температура. Если с вами всё это происходит, значит это проделки коварных микробов.

- Что же нам делать, чтобы микробы не попали к нам в организм?

*(Мыть руки с мылом утром, вечером, перед едой, после туалета и прогулки)*

«Здесь поможет нам всегда только чистая. вода»

*Массаж лица «Умывалочка».*

Надо, надо нам помыться *(хлопают в ладоши)*

Где тут чистая водица *(показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)*

Кран откроем ш-ш-ш*(делают вращающиеся движения кистями)*

Руки моем ш-ш-ш *(растирают ладони друг о друга)*

Щёчки, шейку мы потрём*(энергично поглаживают щёки и шею)*

И водичкой обольём*(мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).*

«От простой воды и мыла у микробов тают силы»

- Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. Назовите их.

*(полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная бумага).*

-Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

*(у них должен быть один хозяин).*

-Давайте проверим, как вы умеете различать предметы, которыми могут пользоваться все, и предметы, которыми можно пользоваться только лично. Перед вами - коробка. В ней вещи, которыми вы все пользуетесь. Ваша задача – разложить эти предметы в две корзинки. В зеленую корзинку вы положите предметы гигиены, личные. В красную – те предметы, которыми могут пользоваться все люди.

- Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!

- Ну, а нам пора отправляться дальше.

**Город «Зарядкино».**

- Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

*(чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими).*

Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается. Как вы понимаете это выражение?

Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

*(Дети вместе с воспитателем делают зарядку)*

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите,

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись.

Сели, встали, сели, встали

И на месте побежали.

-Какие мышцы стали у вас?

*(Крепкие, сильные.)*

Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята.

Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание:

"Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься (зарядкой!"

- Ну, а нам пора отправляться дальше

**Город "Дыхание".**

Чтобы узнать, как называется этот город мы проведем опыт. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. *(Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки).*

Воспитатель: Что за невидимка сидел в трубочке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

*(чтобы дышать)*

Воспитатель: и мы с вами попали в город Дыхание

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Дыхательное упражнение:

1. «Погреемся». И. п. – о. с., руки в стороны, скрестить, хлопнуть по плечам, сказать «у-у-х».

2. «Заблудились в лесу» сказать на выдохе «а-у-у».

-Какой воздух полезен нашему организму?

Где много чистого воздуха?*(В лесу, парке, деревне)*

Значит, чтобы быть здоровыми, нам надо каждый день гулять, дышать чистым свежим воздухом.

**Город «Вкусняшкино».**

- М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?

*(дети фантазируют).*

Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим?

-Перед вами пустая корзина. Её надо наполнить полезными продуктами питания. У вас в конвертах есть несколько изображений продуктов. Вам надо выбрать из них самый полезный и приклеить на картину с корзиной. *(Дети по одному подходят и приклеивают выбранную картинку на изображение корзины. После этого все рассматривают получившееся панно, проверяют, всё ли верно*)

Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Ешьте овощи и фрукты,

Чтоб не бегать к докторам!

Полезнее всего это фрукты и овощи, в них содержатся витамины. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

— Ребята, а для чего нужны витамины?*(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).*

*(дети рассказывают, у них в руках картинки с витаминами и продуктами, в которых они содержатся.)*

Жителям "Вкусняшкино" он очень понравилась наша корзина, и они на память нам дарят такое напутствие:

Прежде, чем за стол вам сесть,

Вы подумайте, что съесть!

А теперь пора нам в путь. Нас ждет последний город.

**Город "Отдыхай-ка".**

- Почему этот город так называется?

*(жители любят отдыхать).*

Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере?

Долго смотреть мультики по телевизору?

Валяться с раскрасками на диване?

А как можно отдыхать?

*(можно ходить в кино, в цирк, в парк, гулять на детской площадке, на стадионе).*

-А мы с вами отдохнем на полянке. *(звучит релаксационная музыка)* Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо, спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички тихонько щебечут. Они вам совсем не мешают. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Вам хорошо, спокойно. Посидите так немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы отдохнули. Откройте глаза, потянитесь как следует, улыбнитесь друг другу.

Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике, наше путешествие в Страну Здоровья закончилось.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровыми и красивыми?

*(Соблюдать чистоту своего тела, правильно питаться, заниматься спортом, быть в хорошем настроении и дарить его другим людям, больше говорить добрых слов друг другу)*

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о нас лучше, чем мы сами.

Ребята, будьте здоровы!"