

**Конспект организованной образовательной деятельности**  
**«Путешествие в страну Здоровья»**  
**с детьми группы общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет**

Автор: Острожкова С.А., воспитатель МБДОУ детского сада №1

Программное содержание:

1. Формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье.
2. Закреплять культурно-гигиенические навыки ,довести до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур
3. Уточнить знания детей о полезных продуктах, витаминах их значении для здоровья и хорошего настроения
4. Развивать познавательный интерес ,мыслительную активность соображение , побуждать отвечать на вопросы.
5. Выучить новое упражнение на дыхание.
6. Закрепить умение правильно держать карандаш, развивать творческое воображение, фантазию.

Ход деятельности:

Ребята, сегодня я приглашаю вас отправиться в путешествие - в волшебную страну. А называется она - страна Здоровья. Полетим мы туда на ковре-самолёте. Чтобы наш ковер самолёт взлетел давайте ласково возьмёмся за руки, передадим друг другу тепло своих ладошек и улыбку. А сейчас приготовились к взлёту: посмотрели глазками вверх, вниз; поморгали ресничками медленно, затем побыстрее, быстро. А теперь закрыли глаза и полетели. ( Звучит музыка. «Полет ковра самолета» )

Открываем глаза, вот мы с вами и прилетели в страну здоровья. ( На экране слайд картинка страны здоровья).

Вбегают Баба-Яга: Колдовала - колдовала и куда - же я попала. ( Плачет).

Воспитатель: Попала ты бабушка в страну здоровья. Что с тобой случилось? Почему ты плачешь?

Баба-Яга: Ой ребята, разболелась я в своём лесу, всё кашляю, чихаю, как здоровой стать не знаю.

Воспитатель: Бабушка Яга ну ты не огорчайся, мы как раз все оказались в волшебной стране и научим тебя вести здоровый образ жизни. Ребята, а встречает нас в стране здоровья ласковое тёплое солнышко. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего тела. Чтобы узнать как называется первый лучик нашего солнышка я предлагаю вам

поиграть в игру « Хлопай, топай». Я буду читать вам маленькие стихотворения, если в них говорится то, что полезно для здоровья то вы хлопайте , а если в стихотворение говорится о том, чего делать нельзя , то вы топайте. Поняли? ну тогда начинаем.

1 .Чтоб расти и закаляться,  
надо спортом заниматься.

2. Будет пусть тебе не лень  
Чистить зубы два раза в день

3.Чтобы зубы не болели  
Ешь конфеты - карамель.

4. Если выходишь зимой погулять  
Шапку и шарф надо дома оставлять.

5. Фрукты и овощи перед едой Тщательно,  
очень старательно мой.

6. Вовремя ложись, вставай режим дня ты  
соблюдай.

7. Вот ещё совет простой Руки мой перед едой.

8. От мамы своей быстро вы убегайте Ногти свои ей  
подстричь не давайте.

9. Платочек, расчёска должны быть своими  
Это запомни и не пользуйся чужими.

Молодцы ребята, все правильно, а как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно исполнять? ( Гигиена). Именно так называется наш первый лучик здоровья. ( На слайде картинки гигиены). Чтобы быть здоровым надо соблюдать личную гигиену. Ребята а сейчас поудобнее садитесь, нас ждёт особый сюрприз.

Вот послушайте : Никогда не унываю

И улыбка ни лице

Потому что принимаю

Витамины А,В,С.

Если вы будите принимать мало витаминов, то будите плохо расти. У вас не будет сил прыгать, бегать, играть, и к вам будут прилипать всякие злючки-болячки.

Баба-Яга: Скажите пожалуйста, витамины они принимают, а где же мне взять эти витамины?

Воспитатель: Ребята , а где можно взять витамины? (Купить в аптеке).

Баба-Яга: Да нет у нас в лесу никакой аптеки.

Воспитатель: Ребята, а где ещё могут находиться витамины? ( В овощах, фруктах)

Баба-Яга: Какие вы молодцы, всё знаете.

Воспитатель: Баба-Яга, а у нас и свои витаминки есть, послушай. ( Выходят дети в шапочках витаминок, читают стихи о витаминах)

Баба-Яга: Молодцы ребята, теперь я всем своим друзьям расскажу, где находятся витамины. Я то вас послушала, а теперь вы меня послушайте, да помогите. Накупила я вот продуктов всяких - разных, да так их все перепутала, что не знаю какие из них можно есть, а какие нельзя. Поможете мне?

( Конечно поможем, Дети помогают Бабушке - Яге отличить полезные продукты от вредных)

Воспитатель: Значит чтобы быть здоровыми нужно принимать витамины, кушать полезные продукты.

Баба-Яга: Спасибо ребята теперь я буду знать какие продукты полезные для здоровья а какие вредные.

Воспитатель: Именно так, называется наш следующий лучик - полезные продукты, открываем его. ( Открывается слайд, на котором изображены полезные продукты).

А теперь давайте проверим много ли сил в ваших руках. Покажите свои мускулы. Ребята от чего появляется сила, как вы думаете?

Баба-Яга: Я знаю, можно я скажу: потому что вы очень много кушаете, от этого ваши руки становятся сильными.

Воспитатель: Правильно ребята, или нет? Конечно нет, а как вы думаете почему? (Ответы детей)

Воспитатель: Ребята, давайте покажем бабушке и нашим гостям, как мы умеем делать зарядку. Становимся в круг.

( Под музыку дети делают физкульт минутку)

Посмотрим, сколько стало силы в наших руках. Добавилось силы? (Да).

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным. (Сила укрепляет здоровье). И следующий, третий лучик нашего солнышка называется физические упражнения. ( Открывается слайд, где дети выполняют физические упражнения).

А чтобы узнать, как называется четвёртый лучик солнышка в стране здоровья, я предлагаю вам сделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой рот и нос. Открываем. Что вы почувствовали? ( Нам нечем дышать).

А чем мы дышим? (Воздухом).

Правильно мы дышим свежим воздухом, а где взять свежий воздух? (Мы ходим на прогулку, проветриваем комнату). Четвёртый лучик нашего солнышка-свежий воздух. ( Открывается слайд, где дети гуляют на прогулке, выполняют дыхательные упражнения). Ребята, а какое сейчас время года? ( Поздняя осень). На улице холодно. Чтобы научиться правильно дышать в холодное время года мы сейчас выучим новое упражнение на дыхание. Медленно вдыхаем воздух через нос, и выдыхаем тоже через нос.

Баба-Яга: Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравилось это упражнение. Теперь я буду делать его каждый день. Ой ребята, я что то не все запомнила, что нужно делать чтобы не болеть и быть здоровой? Помню надо есть полезные продукты, а ещё?

Воспитатель: Ребята давайте напомним бабушке что нужно делать.

(ответы детей)

Воспитатель: Всё правильно ,но у солнышка остался ещё один лучик. Посмотри Баба-Яга на наших ребят: они весёлые, улыбаются, как ты думаешь какое у них настроение?

Баба-яга: Хорошее.

Воспитатель: Вот название пятого лучика.

( Открывается слайд ,где улыбается солнышко)

Посмотрите, как заулыбалось наше солнышко, оно радуется, что мы все вместе сумели отгадать, как называются её лучики и научили Бабу-Ягу, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Ребята давайте своим хорошим настроением поделимся с нашими гостями. Я предлагаю вам нарисовать свои маленькие солнышки. Ведь когда пригревает ласковое тёплое солнышко, у всех появляется хорошее настроение. Садитесь за столы, правильно берём фломастеры и рисуем.

(Звучит музыка).

А теперь подарите свои солнышки гостям.

Баба-Яга: Спасибо вам ребятки, вы научили меня вести здоровый образ жизни. Но и я в долгу не останусь. Сейчас я поколдую.

( На подносе появляются гостинцы от Бабы-Яги).

Дети угощаются, благодарят Бабу-Ягу.

Баба-Яга: А мне пора в лес.

Воспитатель: Ребята, а сейчас нам пора возвращаться в детский сад. Поудобнее усаживаемся ца ковёр- самолёт, полетели. (Звучит музыка).