**«Путешествие в страну «Здоровей-ка»**

Образовательная область «Физическое развитие»

Цель: Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни; развивать познавательную активность детей, учить рассуждать.

Задачи:

1. Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.

2. Способствовать развитию речи детей:

а) Словарная работа - обогащение и активизация словаря за счет слов: сильный, смелый, отважный, здоровый, добрый; за счет слов, обозначающих части тела и лица, предметов личной гигиены.

б) Развитие связной речи за счет использования в речи развернутых предложений, разных видов предложений.

3. Развитие общей и мелкой моторики.

4. Развитие учебных навыков: умение слушать воспитателя, отвечать на поставленный вопрос, развитие внимания, мышления.

5. Развивать у детей способность активного общения со взрослым, с интересом отвечать на его вопросы, совместно решать проблемные ситуации. Вызвать у детей интерес к здоровому образу жизни.

Оборудование: Музыкальное сопровождение, мяч, компьютер (фото персонажей сказок, коврики-таблетки, мешочек с предметами личной гигиены, канат, шкатулка, часы, д/и «Распорядок дня», 2 гимнастические палки, кегли, деревья здоровья, зеленые и красные листики, клей, фишки.

Примерный ход деятельности:

Звучит песня «Улыбка» (муз. В Шаинского, выходят воспитатель и дети, встают в круг.

**Воспитатель**. Сегодня мы будем говорить о самом большом и главном богатстве человека. Как вы думаете о чем? Дети называют свои варианты ответов (земля, вода, деньги, дружба, семья и т. д.).

**Воспитатель.** Вы, конечно, все правильно говорите. Без всего этого человеку трудно жить. Но мы сегодня будем говорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.

Воспитатель предлагает детям поздороваться с гостями.

**Коммуникативная игра «Здравствуй!»**

**Воспитатель**: “Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми.

Кому бы вы хотели пожелать здоровья? Ответы детей.

**Воспитатель**: А как это сделать без слов, при помощи рук?

Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)

**Воспитатель**. Давайте и мы пожелаем, друг другу здоровье, в этом нам поможет наш друг – мяч.

Дети встают в круг и поочерёдно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т. д

**Воспитатель**: Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить 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 все 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.

Дети, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?

В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Об этом и мудрые пословицы говорят: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Давайте повторим все вместе эту замечательную пословицу (повторяют все вместе).

**Воспитатель**: А сейчас я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие в страну «Здоровей-ка», чтобы найти здоровье и узнать, как помочь себе его сберечь.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

**Воспитатель.** Дети, я вижу впереди остров, может там находится Страна «Здоровейка»?

Но какая незадача: река разлилась и преградила нам путь.

У нас есть вот такие таблетки, мы их превратим в кочки. Раскладываем таблетки и переходим по ним к первому острову.

**Воспитатель.** Это остров «Чистюлька». Дети, давайте сядем на стульчики и посмотрим, кто живет на этом острове? (Показ слайда с персонажем Мойдодыр). Он оставил для нас письмо и вот этот чудесный мешочек.

Читает: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите дорогу в Страну Здоровей-ка. Я вам дорогу подскажу, но сначала хочу проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены.

Отгадайте мои загадки, а отгадки вы найдете в мешочке. А когда отгадку достанете, объясните, для чего данный предмет нужен».

(Д/и «Чудесный мешочек»)

Дети сидят на стульчиках около доски.

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька,

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (Расческа)

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все, как есть, ему покажет. (Зеркало)

**Воспитатель.** Молодцы, правильно отгадали загадки. А в чудесном мешочке кое-что осталось очень похожее на лучик. Какая это фигура? (треугольник). А на нем написан совет Мойдодыра: «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните».

А теперь пора дальше идти искать страну «Здоровей-ка».

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

**Воспитатель.** Я снова вижу впереди остров, может там находится Страна «Здоровей-ка»?

Но добраться до него можно только пройдя по канату. Это остров «Здоровячков».

Дети, посмотрите, кто живет на этом острове? (Показ слайда с персонажами картины Васнецова «Три богатыря»).

**Воспитатель.** Какие богатыри? (сильные, здоровые). Как вы считаете, что нужно делать, чтобы быть сильными? (заниматься спортом, делать зарядку, бегать) А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (вставайте в круг).

Как спортсмены на параде

Мы шагаем ряд за рядом

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки-

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки-

Громче и быстрей!

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем-

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Мы на месте покружились

И остановились.

Мы ногами топ, топ,

Мы руками хлоп, хлоп!

Мы глазами миг, миг,

Мы плечами чик, чик,

Раз - сюда, два – туда!

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Словно Ванькой - встанькой стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад,

Раз – два, раз – два

Путешествовать пора.

Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается!

Дети выполняют комплекс гимнастики по показу воспитателя.

Вопрос: Добавилось силы у вас после зарядки?

**Воспитатель:** Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».

Воспитатель читает письмо трех богатырей: «Дорогие дети! Мы знаем, что вы ищите дорогу в Страну Здоровей-ка. Мы вам дорогу подскажем, но сначала хотим проверить, что вы знаете о спорте?

Проводится игра-конкурс с фишкам

1. В каких видах спорта используется мяч?

2. В каких видах спорта упражнения выполняются под музыкальное сопровождение?

3. В каком виде спорта есть конь, но это не животное?

4. В каком виде спорта спортсмен спортсмену может сделать укол и чем?

5. В каких видах спорта место игры разделено сеткой?

6. Для чего спортсменам нужна яма с песком?

7. В каких видах спорта у спортсмена на голове должен быть шлем?

Воспитатель читает на треугольнике совет трех богатырей: «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!»

А теперь пора дальше идти искать страну «Здоровей-ка».

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

**Воспитатель**. Я снова вижу впереди остров, может там находится Страна «Здоровей-ка»?

Но добраться до него можно только перепрыгнув через овраг. Это остров «Успевай-ка».

На этом острове живут Смешарики они нам оставили вот такой замечательный сундучок.

Как вы думаете, что в нем лежит? (ответы детей). Давайте посмотрим (воспитатель достает из коробки часы). Что это?

Дети Часы

**Воспитатель**: Как выдумаете, зачем нужны часы?

Дети Чтобы везде успевать.

**ВОспитатель**: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться чтобы не опоздать в д/с; знать, когда наступает обед, время прогулки, сна. А еще, часы помогают нам соблюдать режим дня. Ребята, вы все успеваете делать, знаете распорядок дня?

Дети Да

**Воспитатель**. Сейчас проверим. Смешарики предлагают вам выполнить задание: «Разложи по порядку».

Вы будете по одному выходить к доске и выкладывать картинки с изображением детей занятых различными видами деятельности в течение дня.

Молодцы, режим дня вы знаете.

Воспитатель достает из сундука треугольник с советом: «Режим дня – верный помощник нашего здоровья».

А теперь пора дальше идти искать страну «Здоровей-ка».

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За здоровьем отправляемся.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

**Воспитатель.** Я снова вижу впереди остров, может там находится Страна «Здоровей-ка»?

НЕ добраться до него можно только обойдя все горы. Это остров «Витаминка».

Что за гость нас здесь встречает?

Как зовут его, узнай.

А для этого загадку поскорее отгадай.

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит,

Добрый доктор…

Правильно, на этом острове живет Доктор Айболит. Он живет под деревом здоровья и оставил для нас письмо.

Воспитатель читает письмо: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите дорогу в Страну Здоровейка. Я подскажу вам дорогу, если вы вырастите чудо-дерево»

**Воспитатель.** Что вы любите есть больше всего?

Дети ответы

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

- Назовите полезные продукты.

Чем полезна морковь? Чем полезно молоко? Какой витамин в помидорах? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Чем вреден торт? Газировка? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Воспитатель Как вы думаете, для чего мы едим?

Дети Человек ест, чтобы жить.

**Воспитатель** Пища – не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

Задание: Чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то приклейте зеленый листик. Если нет – отложите на поднос красный листик.

Игра «Садовники здоровья»

1. Есть нужно в любое время, даже ночью.

2. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

3. Пищу надо есть не жуя.

4. Полоскать рот после еды вредно.

5. Постоянно нужно есть, для зубов, для ваших,

фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

6. Зубы вы почистили и идите спать,

Захватите булочку сладкую в кровать.

7. Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной

8. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный.

лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

9. В рацион питание должны входить продукты, содержащие - белки, жиры, углеводы и витамины

10. Стремитесь к разнообразию в питании

**Воспитатель** Молодцы, справились с заданием.

Здесь мы с вами получили последний конверт. В нем еще один треугольник с советом: «Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И мы с вами, путешествуя, собрали лучики нашего здоровья. Давайте все вместе соберем солнышко.

1 лучик нашего здоровья – «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните»

2 лучик нашего здоровья – «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!»

3 лучик нашего здоровья – «Режим дня – верный помощник нашего здоровья».

4 лучик нашего здоровья – «Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».

Почему-то солнышко не получается, в чем дело? Как вы думаете? Давайте поищем недостающий лучик, может она спряталась где-то в группе? Зрительная гимнастика: Внимательно осмотрите группу своими глазками – подсказками.

Мы стоим, но ищут только глазки

- Вот он, потерявшийся кусочек солнца.

Хотите узнать, что написано на последнем лучике? Посмотрите друг на друга. Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лучика.

Теперь мы можем собрать наше солнышко целиком.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Значит здоровье - оказывается спрятано и во мне, и в тебе в каждом из нас. Молодцы, я была уверена, что вы сможете найти место, где спрятано Здоровье!

А вы сможете беречь его? А что вы для этого будете делать?

Воспитатель: Наше путешествие в Страну «Здоровей-ка» подошло к концу. Понравилось вам наше путешествие? Жалко, что оно закончилось, но впереди у нас с вами много нового и интересного. Мне очень понравилось с вами путешествовать по стране «Здоровей-ка». Вы много знаете о том, как надо беречь и сохранять свое здоровье.

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

- Для чего они нужны? (ответы детей)

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. (выставляю буквы на мольберт). Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.