

## «Путешествие в город здоровья»

( средняя группа )

Тема. Путешествие в город здоровья.

Цели и задачи:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Интеграция областей: «Познание», «Музыка», «Коммуникация», «Здоровье».

Оборудование: модель солнца, набор иллюстраций «Гигиена», стихи для словесной игры, картинки с изображением фруктов, муляжи фрукты, овощи.

Предварительная работа:

1. Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.
2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»
3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К. И., «Вредные советы» (Б. Заходер) .
4. Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.
5. Выполнение дыхательных упражнений

Ход занятия.

Сегодня мы собрались с вами, чтобы отправиться в путешествие, в страну здоровья .

Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Ой, что это ребята так сильно сияет – это волшебное солнышко, которое будет вместе с нами путешествовать.

Путешествие, ребятки, предлагаю всем начать с зарядки. А для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка - чтобы силу развивать и весь день не устать

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна

От лени и болезней спасает нас она.

Включается запись "Веселая зарядка", дети выполняют под музыкальное сопровождение танцевальную разминку.

Спасибо зарядке, здоровье в порядке

1й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.

-А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вдохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

Я предлагаю вам вспомнить какие упражнения на дыхание мы знаем.

1. Упр. «Насос»Выдох через рот на полуприсяде.

2. Упр. «Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

Ребята чтобы вы выросли большими и здоровыми, сильными нам необходимо кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Как вы думаете, где можно взять витамины?

- А еще где могут быть витамины?

- Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

Ребята, расскажите, какие овощи вы знаете? Где они растут? А какие фрукты вы знаете? Где растут фрукты?

Дидактическая игра «Что где растет? »

Воспитатель. У меня есть картинки с изображением сада и огорода и картинки овощей и фруктов. Давайте разложим овощи в огород, а фрукты – в сад.

Дидактическая игра «Какое варенье? »

Воспитатель. Дети, что можно приготовить из фруктов? (Ответы детей).

Правильно, сок, начинки для тортов, мармелад. Скажите а как называется?

Варенье из апельсинов как называется? (Апельсиновое?)

Варенье из мандаринов?

Варенье из вишни?

Варенье из яблок?

Значит чтобы быть здоровым нужно принимать... (витамины, кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, называется наш следующий лучик: витаминная еда.

3-й лучик солнышка здоровья- витаминная еда

Чтобы узнать как называется следующий лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы запомнили?

1. Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

3. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

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 еще совет простой

Руки мой перед едой

8. От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

10. Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (Гигиена)

4-й лучик солнышка здоровья. - гигиена

Чтобы быть здоровым надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как сохранить свое здоровье.

А если мы будем здоровыми, не будем болеть- то тогда у нас будет что .... хорошее настроение

5-й лучик солнышка здоровья – хорошее настроение

Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витамины

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

- Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!