

## КОНСПЕКТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ "ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЗДОРОВЬЯ"

### Задачи.

1. Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы.
2. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.
3. Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.
4. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:** соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

**Материал:** картинки с изображением воды, видов спора, режимных моментов, микробов, витаминов; макет "Необычного дерева", разноцветные лепестки.

**Обогащение словаря:** режим дня, микробы.

### Ход занятия

#### Организационная часть:

##### **Воспитатель:**

Здравствуй! – Ты скажешь человеку:

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим "Здравствуй!"?

**Дети:** Желаем здоровья.

##### **Воспитатель:**

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

"Вправо, влево повернись,

И соседу улыбнись".

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!

В волшебную страну здоровья. У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам

попасть в эту страну. А чтобы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на

дальнюю дорогу. Давайте возьмемся за руки и скажем следующие слова: "Сегодня

прекрасный день. У меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо, у меня замечательное

настроение. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получается. Я все смогу". Теперь

можно и отправляться в путь (ходьба по кругу).

Взмах волшебной палочкой, звучит музыка, на фоне музыки слова:

"За горами, за долами,

Есть чудесная земля.

Страна Здоровья -

Называется она".

**Воспитатель:** Вот мы и в стране Здоровья.

И я вам предлагаю поиграть в игру "Собери цветок здоровья". Возьмите каждый по

лепестку и ответьте на вопрос "Что такое здоровье?". (Дети собирают цветок здоровья).

Молодцы ребята, какой красивый получился у нас цветок здоровья.

**Воспитатель:** А что мы делаем каждое утро? (Зарядку)

**Воспитатель:** Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными)

**Воспитатель:** Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

#### **Физминутка.**

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –  
Ветер сбивает росу.  
Плавно руками помашем –  
Это к нам птицы летят.  
Как они сядут – покажем,  
Руки сложили назад.  
На лужайке по ромашкам  
Жук летал в цветной рубашке:  
"Жу-жу-жу, жу-жу-жу –  
Я с ромашками дружу.  
Плавно на ветру качаюсь,  
Вправо-влево наклоняюсь.  
Вот здоровья в чем секрет.  
Всем друзьям физкульт-привет!"

**Воспитатель:** Молодцы! Ваше настроение стало лучше?

Ребята, посмотрите, какое необычное дерево растет в стране здоровья. А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце)

**Воспитатель:** Вы встречали такие деревья? (Нет)

**Воспитатель:** Значит, это какое дерево?

**Дети:** Это необычное дерево.

**Воспитатель:** Для чего нужно мыло?

**Дети:** Чтобы мыть руки.

**Воспитатель:** Когда мы моем руки?

**Дети:** Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

**Воспитатель:** Для чего нужно полотенце?

**Дети:** Чтобы вытираться.

**Воспитатель:** Для чего нужна расческа?

**Дети:** Чтобы причесываться.

**Воспитатель:** Для чего нужна зубная щётка?

**Дети:** Чтобы чистить зубы.

**Воспитатель:** Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

### **Артикуляционная гимнастика “Почистим зубы”**

Рот откройте, улыбнитесь,

Чистить зубы не ленитесь.

Чистим верхние и нижние,

Ведь они у нас не лишние.

### **Загадки**

**Воспитатель:**

Есть одна игра для вас.

Я прочту стихи сейчас.

Где отгадка - там конец.

Кто подскажет - молодец!

Стать здоровым ты решил,

Значит, соблюдай... (режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг ... (Будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная... (Семья)

Режим, конечно, не нарушу –  
Я моюсь под холодным... (Душем)  
После душа и зарядки  
Ждёт меня горячий... (Завтрак)  
Всегда я мою руки с мылом,  
Не надо звать к нам... (Мойдодыра)  
После полдника веселье  
В руки я беру... (Гантели)  
Смотрит к нам в окно луна,  
Значит, спать давно... (Пора)  
**Знакомство с микробами.**

**Беседа:**

Что такое микроб? (Ответы детей)  
По воздуху летают микробы, микробы,  
На кожу попадают микробы, микробы.  
Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,  
Микробы вылетают, вокруг всех заражают.  
Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубы, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? А как можно бороться с микробами?

Я вам предлагаю вам рассмотреть картинки и объяснить, чего боятся микробы и прогнать Простуду из страны Здоровья.

**ВИДЕО ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ЗОЖ»**

**Воспитатель:**

Значит, возьмем за правило  
Утром долго не валяться, (потягиваемся)  
Физкультурой заниматься!  
Бегать, прыгать и скакать, (бег, прыжки)  
Душ прохладный принимать, (имитация)  
Спортом заниматься, (имитация видов спорта)  
Водой закаляться (умываемся)  
Тот, кто ест морковку (едим морковку)  
Станет сильным, (сгибаем руки, мускулы показываем)  
Крепким, (сжимаем руки в кулачки) ловким (повороты туловища)  
А кто любит, дети, лук – (присаживаемся)  
Вырастает быстро вдруг (поднимаемся)  
Кто капусту очень любит (показываем круг)  
Тот всегда здоровым будет (ноги в стороны, руки вверх)  
Чтобы это не забыть,  
Нужно вместе повторить:  
Тот, что много ест морковки...

**Дети:** Станет сильным, крепким, ловким!

**Воспитатель:** Верно! А кто любит, дети лук...

**Дети:** Вырастает быстро вдруг!

**Воспитатель:** Так. Кто капусту очень любит...

**Дети:** Тот всегда здоровым будет!

**Воспитатель:** Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните об этом. Ведь здоровье – великая сила

**Воспитатель:** А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Летом и осенью).

**Воспитатель:** А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках (показать).

### **Пальчиковая гимнастика**

В году четыре времени, (показать 4 пальца правой руки)

И все они дружны, (ладони обеих рук обхватывают друг друга)

Эти четыре времени (показать 4 пальца левой руки)

Ребята знать должны! (указательный палец приставить ко лбу)

Зимой год начинается,

Все снегом покрывается, (присесть и одновременно развести руки в стороны)

Весною продолжается,

Листочки появляются, (руки согнуты в локтях, пальцы соединены; немного поднять руки вверх)

Летом солнце греет,

А листья зеленеют, (руки вытянуть вверх, слегка покачивать ладонями)

Осенью листва желтеет, (руки опустить вниз)

Ветер сорвет ее (качать из стороны в сторону)

И по полям развеет.

А после осени опять (ходьба на месте)

Зима год будет продолжать.

### **Игра “Совершенно верно!”**

Цель игры: развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят:

“Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Воспитатель:** Ребята! Посмотрите налево, а теперь направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте. Ой, а что же там стоит?

**Дети:** Волшебная коробка.

**Воспитатель:** Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство?

Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем.

Открываем сундук, наверху лежит надпись "Здоровье".

**Воспитатель:** Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь. Здоровье каждого - богатство всех! Не забывайте об этом! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой.

Приготовились!

Взмах волшебной палочкой

Раз, два!

Три, четыре!

**Воспитатель:** Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Что нового узнали? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

На прощанье мой наказ:  
Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,  
Чтоб прогнать усталость, лень,  
Ешьте витамины каждый день!  
Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!  
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!  
Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!  
До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

### **Ход игрового тематического ДНЯ ЗДОРОВЬЯ.** **Утренний приём.**

#### **Игра "Отгадай загадку"**

1. Что дороже денег? (здоровье)
2. На стене висит, болтается, всяк за него хватается. (полотенце)
3. Зубов много, а ничего не ест. Частый, зубастый впился в зуб вихрастый. (гребешок)
4. Языка нет, а правду скажет. (зеркало)
5. Не стукнет, не брякнет, а ко всякому подойдёт. (сон)
6. Пляшет тёплая волна, под волною белизна. Отгадайте, вспомните, что за море в комнате. (ванна)
7. Хвостик из кости, а на спине - щетинка. (щётка)
8. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)
9. Не часы, а тикает. (сердце)
10. У двух матерей по пяти сыновей, одно имя всем. (пальцы)
11. Два брата друг друга не видят, но всё слышат. (уши)
12. Два соседа-непоседы, день на работе, ночь - на отдыхе. (глаза)

#### **Зарядка бодрости** **" Путешествие в Спортландию "**

1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз, хлопки.  
Только в лес мы все зашли,  
Появились комары.  
Руки вверх над головой,  
Руки вниз, хлопок - другой.
2. Ходьба на внешней стороне ступни с покачиванием вправо - влево.  
Дальше по лесу шагаем  
И медведя мы встречаем.  
Руки за голову кладём  
И вразвалочку идём.
3. Прыжки с ноги на ногу "По камешкам"  
По дорожке мы идём -  
Перед нами водоём.  
Прыгать будем мы смелее  
И по камушкам быстрее.  
Раз -два, раз-два,  
Позади уже вода.
4. Бег ("ручеек") между разложенными на полу предметами ("камешками").  
Ручеёк в лесу бежит.  
И куда-то он спешит.

- Всё быстрее и быстрее,  
Буль-буль-буль - вода журчит.
5. Ходьба с подниманием рук.  
А теперь опять шагаем,  
Выше руки поднимаем.  
Дышим ровно. глубоко,  
Ходим прямо и легко.
6. Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.  
Вдруг мы видим у куста -  
Выпал птенчик из гнезда.  
Тихо птенчика берём.  
И назад в гнездо кладём.
7. Повороты туловища влево, вправо с отведённой рукой.  
Справа зреет земляника,  
Слева - сладкая черника.  
Справа - красная брусника,  
Слева спеет ежевика.  
Ягоды все соберём.  
И потом домой пойдём.
8. Приседания.  
Но сначала мы присядем,  
Нежно зайчика погладим.  
Ёжика в траве найдём.  
Но с собой не заберём.  
Под осинкой гриб найдём  
И с собой его возьмём.
9. Прыжки на двух ногах.  
Кто-то зайку испугал.  
Зайка быстро ускакал.  
Скачем быстро мы за ним  
И домой скорей спешим.  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Очень радостный денёк.
10. Успокоительная ходьба.  
Впереди видна страна.  
Очень странная она.  
К ней идём мы, как спортсмены.  
В спорте нет для нас замены.  
Любим спортом заниматься,  
Будем очень мы стараться.  
Пожелайте нам удач.