

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад компенсирующего вида №29 «Ёлочка»  
города Нижневартовска**

**Познавательное занятие  
по формированию ЗОЖ с использованием  
инклюзивных и здоровьесберегающих  
современных образовательных технологий  
«Путешествие в Страну Здоровья»  
для детей от 4 до 5 лет**

**Подготовила: воспитатель высшей категории  
МАДОУ города Нижневартовска №29 «Ёлочка»  
Косых Екатерина Витальевна**



## Тема занятия: «Путешествие в Страну-Здоровья»



**При проведении непосредственно - образовательной деятельности (занятия) формируются интегративные качества ребенка:**

- Любознательность, активность
- Эмоциональная отзывчивость
- Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками
- Овладевший необходимыми умениями и навыками

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

- *Образовательная задача:* закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботиться о своем здоровье.
- *Развивающая задача:* развивать потребность быть здоровым.
- *Воспитательная задача:* воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу. Формировать хорошие привычки.

**Методы и приемы:**

- Словесный (вопросы к детям, уточнение, поощрение);
- Наглядно-демонстрационный (картинки, мешочек с предметами личной гигиены);
- Игровой (познавательная деятельность с оздоровительной направленностью: гимнастика, самомассаж, дидактические игры, показ картинок с озвучкой на мультимедийной доске).

**Словарная работа:** здоровье, хорошие и вредные привычки, самомассаж, полезные и вредные продукты.

**Оборудование:** мешочки с утяжелением по количеству детей, корзинка; дорожка для профилактики плоскостопия; мольберт; картинка с изображением замка; картинка с изображением «Город Спорта»; картинка Айболита, картинки полезных и вредных продуктов, магниты, 2 стола, 2 простынки; стулья для детей, мультимедийная доска.

**Для игры «Чудесный Мешочек»:** мешочек, расческа, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, мыло, зеркало.

**Для игры «Хорошие и вредные привычки»:** картинки с изображением хороших и вредных привычек, цветочки, колючки, карандашный клей.

## Предварительная работа:

- ❑ Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов: чтение художественной литературы о здоровье,, составление познавательных сказок....;
- ❑ Самостоятельная деятельность детей: дидактическая игра «Кто мы», рассматривание иллюстраций по ЗОЖ,, создание коллажа «.....»;
- ❑ Взаимодействие с родителями: проведение бесед, консультаций, совместное создание коллажа « Быть здоровым, ....быть приятно»

## Воспитатель:

- «За морями, за лесами есть чудесная страна - «Страною Здоровья» зовётся она!»

- Закройте глазки, покружитесь, в «Стране Здоровья» очутитесь, «Страна Здоровья» на замке, чтобы пройти нужно открыть этот замок.

### Пальчиковая гимнастика «На двери висит замок...»

*«Начинаем колдовать,  
Двери в сказку открывать.  
На двери висит замок,  
Кто его открыть помог?  
Постучали, позвонили,  
Покрутили и окрыли.  
Двери открываются,  
Путешествие наше продолжается»*

## Описание хода занятия:

### 1 этап Организационный ( 2 минуты)

#### Сюрпризный момент

(воспитатель приглашает отправиться в путешествие в страну Здоровья.)



## 2 этап Основной (продолжительность 16 минут)

### 1. Профилактика плоскостопия «Тропа здоровья»

#### Воспитатель:

- Посмотрите, ребята, перед нами мостик. По нему надо пройти и не свалиться в речку. Возьмите мешочки и встаньте за мной друг за другом. Положите мешочки себе на голову, вот так - как я. Идти нужно аккуратно, держать правильную осанку и сохранять равновесие, вниз голову не опускать, чтобы мешочек с головы не упал.



- А вот и перед нами первый город. Посмотрите внимательно, в какой же город мы с вами попали? Как он может называться? Почему вы так думаете? Чем дети здесь занимаются?
- Здесь все жители занимаются спортом, чтобы Правильно, это **«Город Спорта»**. Здесь все жители занимаются спортом, чтобы быть здоровыми. Послушайте, какой в этом городе девиз:

*«Всем известно, всем понятно,  
что здоровым быть приятно!*

*Только надо знать, как здоровым стать.*

*Приучай себя к порядку,  
делай каждый день...» (Зарядку!)*



## Физкультминутка «Веселая зарядка»

- Утро в этом городе каждый день начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте покажем.

«Солнце глянуло в кроватку,     /руки вверх,  
потянуться/

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,     /руки на пояс/

Надо нам присесть и встать.     /присели-  
встали/

Руки вытянуть пошире,     /руки в стороны/

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре,     /наклон/

И на месте поскакать.

На носки встаём, потом на пятки, /подняться на  
носки, потом на пятки встать/

Дружно делаем зарядку!»

- Молодцы. Хороший город, он зарядил нас бодростью, и теперь мы сможем продолжать наше путешествие.



## 2. Массаж спины «Паровозик»

«Паровозик кричит:  
«Ду-ду-ду! Я иду, иду, иду»  
(Легкое поколачивание кулачками по  
спина впереди стоящего ребенка).  
А вагоны стучат, а вагоны говорят:  
«Так-так-так! Таки-таки-таки-так!»  
(Похлопывание по спине ладошками).



### 3. Работа с мультимедийной доской

#### Воспитатель:

- Ребята, вот мы и приехали в следующий город, посмотрите вокруг какая здесь чистота. *(показ слайда слайд с изображением «Города Чистоты»)*
- Вы, наверное, догадались в какой город мы попали?
- Правильно, это город **«Чистота»**.
- Угадали кто это? *(на экране появляется Мойдодыр).*
- Это же Мойдодыр, умывальников начальник и мочалок командир. *(Озвучка Мойдодыра: «Что за гости к нам пришли и микробов нанесли ведь, наверное, с утра вы не умываетесь никогда»).*
- Что ты, что ты, уважаемый Мойдодыр, наши детки аккуратные, чистенькие и все знают о гигиене и чистоте. Ой, ребята, посмотрите, что приготовил для нас Мойдодыр, чтобы проверить наши знания.



#### 4. Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

*(Правила игры: дети поочерёдно подходят к воспитателю, опускают руку в мешочек, находят рукой на ощупь какой-либо предмет, называют его, а потом показывают детям. Отвечают на вопрос воспитателя о том предмете, который достал из мешочка)*

##### **Вопросы воспитателя к детям:**

- Для чего нужна зубная щётка?
- Для чего чистят зубы? */чтобы сохранить зубы крепкими и здоровыми/*
- Для чего нужна зубная паста?
- Сколько раз в день нужно чистить зубы? */утром и вечером/*
- Для чего нам нужно мыло?
- Когда мы моем руки с мылом?
- Как мы моем руки, покажи. Имитация мытья рук.
- Для чего нужен носовой платок?
- Для чего нам нужна расчёска?
- Для чего нам нужно зеркало?



## 5. Игра-массаж «Банька»

*(Ход игры: дети встают друг за другом по кругу. Выполняют поглаживающие движения друг другу по спине)*



*«Тёрли-тёрли свинки друг другу спинки - поглаживают, трут друг другу спинки  
Мыли ушки, пяточки - дети поворачиваются лицом друг к другу, выполняя движения по Отмывали щечки.  
Парились веником, Парились березовым. Ух-ты, ух-ты!» - похлопывают сами себя ладошками.*



- «А сейчас мы сядем в садимся в самолет, (*Дети приседают*)

И отправляемся в полет! («*Заводят*» самолет, *встают.*)

Мы летим над облаками. (*Руки в стороны*)

Машем папе, машем маме. (*По очереди обеими руками*)

Осторожнее: гора! (*Наклоняются влево, вправо.*)

Приземляться нам пора!» (*Приседают*)



- Ребята, отгадайте загадку:

*«Он под деревом сидит,  
Приходи ко нему лечится и корова и  
волчица*

*И жучок и паучок,  
Всех излечит исцелит, добрый доктор....*

*(Айболит)*

*(картинка Айболита появляется на  
мольберте)*

- Кто знает в какой город мы с вами попали? (Ответ детей).

- Это «Город Здоровья». Кто скажет, что же такое здоровье?



## 6. Игра «Полезные и вредные привычки»

**Правила игры:** нужно к полезным привычкам приклеить цветочек, а к вредным привычкам приклеить колючку.



- Посмотрите, доктор Айболит, приготовил для нас игру, он тоже хочет проверить знаете ли вы, что полезно для здоровья, а что вредно.

*«Чтобы быть здоровым, крепким,  
Вам совет даю нехитрый:  
Уважайте вы продукты,  
Ешьте овощи и фрукты»*

### **Игра «Полезно - вредно»**

**Цель игры :** учить отличать полезные продукты от вредных, учить объяснять свои действия.

*(На столе лежат картинки с изображением продуктов питания (овоци, конфета, фрукты, молоко, сок, рыба, мороженое, яйцо, хлеб, т.д.). Дети должны отобрать и повесить на магнитную доску только полезные продукты, те какими следует питаться. На столе должны остаться картинки с продуктами вредными для питания)*

## Заклучительная (1- 2 мин)

- Молодцы, ребята! Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Потому что хорошее настроение помогает нашему здоровью.

*«Каждый твердо должен знать:*

*Здоровье надо сохранять.*

*Нужно правильно питаться,*

*Нужно спортом заниматься,*

*Руки мыть перед едой,*

*Зубы чистить, закаляться*

*И всегда дружить с водой.*

*И тогда все люди в мире*

*Долго-долго будут жить.*

*И запомним, что здоровье*

*В магазине не купить!»*

- А теперь пришла пора возвращаться домой, в детский сад:

*«Руки в стороны - полёт*

*Отправляем самолёт.*

*Правое крыло - вперёд,*

*Левое крыло - вперёд.*

*Раз, 2, 3, 4 - Полетел наш самолёт»*

