

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:** Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, соблюдения правил личной гигиены и чистоты тела, хорошего настроения; уточнить знания о полезных и вредных продуктах питания с опорой на исследовательские действия. Закрепить представление детей о значимости режима дня.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Материалы и оборудование:** Письмо от Королевы Здоровья, воздушный шар, цветок Здоровья, презентация, аудиозаписи, сундук с предметами личной гигиены, маячки зелёного и красного цвета, вредные и полезные продукты питания, корзина, картинки (режим дня), спортивный инвентарь (скамейка, дорожка, туннель), для опытов (стаканчики пластиковые со сладкой газированной водой, вата, тарелки с чипсами, листы белой бумаги, сухарики), корзина с фруктами.

**Предварительная работа:** Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно - полезно», заучивание стихотворений.

**Словарная работа:** личная гигиена, режим дня.

### **Ход занятия:**

Создание благоприятного психологического климата:

Воспитатель: Утро начинается с улыбок и игры

Не поддавайтесь скуке, будьте бодры!

В нашем зале звучит задорный смех,

К нам в гости мы приглашаем всех.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, сколько у нас гостей. Давайте мы с ними **поздороваемся**. *«Здравствуйте!»*

Воспитатель: Ребята, а ведь мы не просто **поздоровались**, а пожелали гостям **здоровья**, а гости пожелали **здоровья нам**.

Воспитатель: Ребята, скажите что вам больше нравится: болеть или быть здоровыми?

Дети: здоровыми

Воспитатель: Да, я с вами соглашусь, что приятнее чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым!

Воспитатель: Ребята, нам пришло письмо от королевы Здоровья. Она приглашает нас к себе в гости в волшебное королевство и просит ей помочь: собрать лепестки цветка Здоровья. В этом королевстве живут героини сказок, они то и помогут нам разобраться, что же такое здоровье. Согласны?

Воспитатель: А отправимся мы в путешествие на воздушном шаре!

(звучит волшебная музыка)

Воспитатель: Вот мы прилетели в сказочное королевство, но перед нами преграда. Королевство на замке! Чтобы пройти, нужно отворить замок. Но он не простой, а волшебный. Чтобы он открылся, нам нужно сказать волшебные слова:

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!

Воспитатель: Замок открылся и вот домик первого сказочного героя. А кто в нём живёт угадайте:

Всех грязнуль отчистит быстро,  
Всех нерях умоем чисто  
Умывальников начальник  
И мочалок командир –  
Знаменитый...  
Дети: - Мойдодыр.

Воспитатель: Мойдодыр предлагает вам отгадать загадки, а ответы найти в сундучке.

Загадки:

1. Гладко и душисто, моет очень чисто. Что же это? (Мыло)  
Зачем нужно мыло? (мыло нужно для того, чтобы умываться: мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы они были чистыми).

2. После бани помогаю,  
Промокаю, вытираю,  
Пушистое, махровое,  
Чистое, новое. Что же это?  
(Полотенце)  
Зачем нужно полотенце? (чтобы руки, лицо стали сухие)

3. Целых двадцать пять зубов  
Для кудрей и хохолков,  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. (Расчёска )  
Для чего нужна расчёска. (Расческа нужна нам, чтобы расчесывать волосы).

4. На себя я труд беру : пятки, локти.  
С мылом тру.  
И коленки оттираю  
Ничего не забываю. (Мочалка)  
Для чего мочалка нам нужна? (Чтобы мыть наше тело).

5. В тюрбике она живёт,  
Змейкой из него ползёт,

Неразлучна с щёткой часто  
Мятная зубная... (Паста)

Воспитатель: Скажите, что это за предметы? (предметы личной гигиены)

Воспитатель: А что такое личная гигиена? (уход за своим телом, содержание его в чистоте.)

Помните, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Говорят «Чистота – залог здоровья».

Мойдодыр дарит нам первый лепесток. (чистота и гигиена)

Воспитатель: Ну а мы отправляемся дальше.

Воспитатель с детьми: (ходьба змейкой)

По тропинке мы пойдём,  
В этот домик мы зайдём.

Воспитатель: - Отгадайте загадку и узнаете, кто живёт в этом домике.

Толстячок живёт на крыше,  
А летает он всех выше.  
Он самый весёлый на свете,  
Поэтому нравится детям.

Дети: - Карлсон.

Воспитатель: - Карлсон приготовил для нас угощения. Он считает, что это полезная еда.

Давайте поможем Карлсону различить, какая еда полезная для здоровья, а какая вредная. Вредную выбросим в корзину, а полезную оставим.

У вас в руках маячки, с одной стороны зелёного цвета, а с другой- красного. Я буду показывать вам продукты питания, а вы показывать маячок: если это полезно –зелёный, а если вредно – красный. Готовы?

**Игра «Полезно-вредно»**

А чем же вредны эти продукты? Давайте пройдем с вами за столы и узнаем.

Опыт с чипсами.

Опыт со сладкой газированной водой.

Опыт с сухариками.

Молодцы, ребята, справились с заданием. Чтобы быть здоровым нужно правильно питаться. И Карлсон дарит нам второй лепесток. (правильное питание)

Воспитатель: А чтобы попасть к следующему домику, нам нужно преодолеть препятствие – попрыгать из обруча в обруч.

- Отгадайте загадку и узнаете кто живёт в этом домике:

Деревянным острым носом  
Всюду лезет он без спросу.  
Даже дырку на картине  
Носом сделал... (Буратино).

Воспитатель: Ребята, Буратино был очень ленивый, не хотел ничего делать. Давайте пригласим его на весёлую зарядку.

Физминутка .

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку.  
Очень нравится нам  
Делать по порядку:  
Весело шагать,  
Руки поднимать,  
Приседать и вставать,  
Прыгать и скакать.  
Чтобы нам не болеть  
И не простужаться,  
Мы зарядкой всегда  
Будем заниматься!

Воспитатель: Ребята, давайте скажем Буратино:

Для здоровья важен спорт.  
Чтоб болезням дать отпор –  
Нужно спортом заниматься  
И здоровым оставаться!

Воспитатель: И Буратино дарит нам ещё один лепесток. (физкультура и спорт)

Воспитатель: Молодцы. Отправляемся дальше в путь . Но чтобы попасть к следующему домику нам необходимо пробежать по дорожке.

Воспитатель: А кто же в этом домике живёт? Отгадайте загадку:

Эту девочку мы знаем,  
От всех кукол отличаем,  
С голубыми волосами  
И красивыми глазами.  
Она вежлива была,  
В домике в лесу жила  
И учила Буратино,

Эта девочка-... (Мальвина.)

Воспитатель: Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Ребята, а что такое режим дня?(ответы детей)

Воспитатель: Режим дня – это определённый распорядок дня. Режим дня – верный помощник нашего здоровья. Он говорит, какое дело нужно делать и в какое время, чем когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать.

Воспитатель: Посмотрите картинки перепутались, нужно их поставить по порядку.

**Игра «Поставь правильно»**

Воспитатель: Молодцы, Мальвине понравились наши ответы и она дарит нам ещё один лепесток.(режим дня) А мы пойдём дальше.

Воспитатель: Чтобы оказаться в гостях у следующего друга, нужно пролезть через туннель.

Отгадайте загадку, кто живёт в этом домике:

Он не знает ничего.

Вы все знаете его.

Мне ответьте без утайки,

Как зовут его?..(Незнайка).

Воспитатель: Ребята, Незнайка чего-то загрустил. Но от того, какое настроение у человека, зависит его здоровье. Давайте попробуем его развеселить весёлым танцем.

### **Танец**

Воспитатель: Молодцы! Незнайка заулыбался и дарит нам последний лепесток. (хорошее настроение)

Вот мы с вами собрали все лепестки Волшебного цветка, и за это Королева Здоровья дарит нам корзину с фруктами из которых мы с вами в группе сделаем фруктовый салат и даёт хороший совет:

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Мы открыли вам секреты

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Воспитатель: А нам пора возвращаться обратно. Давайте подойдём к воздушному шару, возьмёмся за ленточки.

Воспитатель: Вот мы и в детском саду. Вам понравилось наше путешествие? Какие же советы вы запомнили, чтобы быть здоровыми?  
(ответы детей)

Воспитатель: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, соблюдать режим дня, гигиену и чаще улыбаться!