**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Цель:**формирование представления детей дошкольного возраста о здоровье,  как одной из главных ценностей человеческой жизни;

**Задачи:**

- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

- закреплять основные понятия: «режим дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «вредные продукты», «здоровый образ жизни»;

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

**Предварительная  работа:**

просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство»,

чтение стихотворения  К. Чуковского «Мойдодыр»,

просмотр мультфильма «Ох» и «Ах»,

беседы: «Что такое здоровье», «Режим дня», «Полезная и вредная еда».

**Ход.**

**Дети заходят в зал и садятся на ковёр.**

**1 часть.**

**-** Ребята, вчера я получила странное письмо, вот послушайте:

«Спасите, помогите, я боюсь заболеть! Грусть, тоска меня съедает, что мне делать я не знаю?! Жду помощи.

 «Ох» из сказочной страны.

- Ребята, знаете – кто такой «Ох»? *(ответы детей)*

- Сейчас мы с ним увидимся.

**Стук в дверь, в зале появляется «Ох».**

**-Заходит, охает «Ох».**

**- Здравствуйте, ребята.**

**- У меня плохое настроение, плохое самочувствие. Я хочу постоянно спать.**

**-Я прошу Вас мне помочь измениться, стать здоровым и весёлым.**

**-Помогите мне, пожалуйста, ребята.**

**- Поможем Оху?**

**-Как мы можем помочь?**

**- Мы можем ему рассказать о том, что надо делать, чтобы не заболеть.**

-Сегодня мы будем говорить о самом большом и главном богатстве человека.

-Как вы думаете о чём? (дети называют свои варианты ответов: вода, земля, деньги, дружба, семья и т. д.)

- Вы, конечно, правильно говорите. Без всего этого человеку трудно жить. Но мы сегодня поговорим **о здоровье.**

-Так, что же, такое здоровье? (ответы детей).

**Здоровье** – это счастье, это когда ты здоров, бодр, весел и у тебя всё получается.

-Одна из главных ценностей человеческой жизни.

- А вы чувствуете себя здоровыми?

-Что значит быть здоровым?

-Опишите здорового человека.

-Какой он? (ответы детей).

-Когда мы здоровы, нам хочется учиться, играть; у нас бодрое, приветливое настроение, нам просто хорошо.

- Давайте теперь подумаем, как ведёт себя заболевший человек.

- Вспомните, что чувствовали, вы, когда болели? (ответы детей).

- Когда человек болен, ему ничего не хочется делать, у него плохое настроение, иногда он плачет.

-Чего хочет больной человек? (ответы детей)

- Конечно, больному хочется поскорее вылечиться.

-Самое главное, вы можете создать тишину и покой в доме – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

- Что вы делаете для того, чтобы быть здоровым?

(Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контакта с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня).

- Чтобы помочь Оху, мы  отправимся в страну  Здоровья.

- Пойдём с нами, Ох!

**Встают.**

**Физкультминутка.**

Быстро встали, улыбнулись.

Выше, выше подтянулись.

Ну-ка плечи распрямите, поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь.

Рук коленями коснитесь.

А теперь представим детки, будто руки наши ветки.

Покачаем ими дружно, будто ветер дует южный.

-Чтобы попасть в страну Здоровья, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».

**Вот мы и очутились в стране Здоровья!**

Воспитатель  предлагает отправиться на улицу Режимную.

***Улица Режимная.***

**Ребёнок рассказывает стих:**

 Чтоб здоровье сохранить **Ксюша К.**

 Организм свой укрепить

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

- А что такое режим?

-А зачем его нужно соблюдать?

- А есть дети, которые не хотят спать в детском саду и дома?

- А вы соблюдаете режим?

- Сейчас мы проверим.

**Д/и «Режим дня» (с мячом).**

Дети становятся в круг.

Передают мяч друг другу, говоря при этом о том, чем они занимаются в детском саду целый день.

(завтрак, обед, полдник, занятие, прогулка, гимнастика после сна, отмечаем погоду в уголке природы, дидактические игры, поход в театр, на огород, в уголок леса, в библиотеку, в Ровесник, и т. д.)

 «**Ох» играет вместе с детьми.**

**После игры воспитатель замечает, что «Ох» – грязнуля.**

**У него запачканное лицо, грязные руки.**

Воспитатель  предлагает отправиться на улицу Чистоты и Гигиены.

***Улица Чистоты*** ***и Гигиены***

**Дети стоят.**

Про неё говорят, что она залог здоровья … *(чистота)*

Правильно.

-А что поможет нам содержать наше тело в чистоте?

 *(Гигиенические процедуры).*

А какие гигиенические процедуры вы знаете? *(ответы детей).*

-Ребята, а вы знаете, как попадают микробы в организм?

(при чихании, кашле с неприкрытым ртом; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты).

Что нужно делать, чтобы уберечься от микробов? (ответы детей)

**Ребёнок рассказывает стих:**

1. Чтобы ни один микроб **Артём Г.**

 Не попал случайно в рот

 Руки мыть перед едой

 Нужно мылом и водой.

2. Знает чуть ли не с пелёнок **Кирилл Х.**

 Каждый маленький ребёнок

 Что от всех зубных напастей

 Помогают щётка с пастой

 Неужели свои зубы

 По утрам и вечерам

 Ты зубной не чистишь пастой?

 Это стыд, позор и срам!!!

**Дети садятся на ковёр.**

**Игра «Чудесный мешочек» (с предметами гигиены).**

Дети садятся на ковёр по-турецки и по очереди достают из мешочка разные предметы и рассказывают, для чего они нужны (зубная щетка, зубная паста, зубная нить, мыло, расческа, носовой платок, влажные салфетки, бумажные платочки).

**Воспитатель:**

**-**Ну что, Ох, теперь тебе понятно, что нужно делать?

- Вот тебе тазик с мылом, чтобы вымыть грязные руки.

- Вот тебе влажные салфетки, чтобы вытереть лицо.

-А вот – зубная щётка в подарок! Не забывай дважды в день чистить зубы!

«Ох» моется.

**Воспитатель:**

**-**Как приятно быть чистыми, хорошо-то как!

-Кожа здорова, вода и мыло смыли все микробы.

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета;

**Дети встают.**

**Воспитатель:**

Переходим на улицу Зарядки и Закаливания.

**Улица Зарядки и Закаливания.**

**Воспитатель:**

**Ребёнок рассказывает стих:**

  Чтобы здоровье было в порядке, Славик С.

 не забывайте вы о зарядке*.*

Зарядка всем полезна,

 Зарядка всем нужна.

 От лени и болезней

 Спасает нас она.

**Физкультминутка:**

Для здоровья, настроенья

Делаем мы упражненье

Руки вверх и руки вниз

На носочки поднялись

То присели, то нагнулись

И опять же улыбнулись.

**Воспитатель:**

А что ещё нужно делать, чтобы не болеть?  (ответы детей)

-Закаляться.

**Ребёнок рассказывает стих:**

 Чтоб начать закаляться

 Водой холодной надо обливаться

 И тогда болеть не будешь ты

 И всегда здоровым будешь ты.

**«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйся постепенно».**

**-**Ребята, а как надо закаляться, вы знаете? (ответы детей)

(зарядка после сна, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание холодной водой,

ходьба по коррегирующим дорожкам, купание в проруби как моржи, но этим занимаются подготовленные и очень здоровые люди, и т. д.)

**-**Закаливаться нужно постепенно и разумно.

**Дети встают.**

Переходим на улицу Витаминную.

**Улица Витаминная.**

-Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминную.

***-***Ребята, скажите, пожалуйста, что полезнее чистые свежие овощи и фрукты, или пирожные, колбаса и конфеты?

**«Ох» раньше детей выкрикивает: «Знаю, знаю! Конечно же вкусняшки – мои любименькие пирожные, конфетки.**

(дети возражают, переубеждая Оха).

**Воспитатель:**

- Что такое витамины?

- Для чего нужны витамины?

- Можно ли вылечиться, принимая одни витамины?

- Как вы думаете, витамины, это скорее лекарства или конфеты?

 (ни то, ни другое)

- витамины не лечат организм, как лекарства, а лишь укрепляют его, помогая противостоять болезням. И хотя витамины сладкие и вкусные, есть их как конфеты нельзя.

Витамины, съеденные в большом количестве, нанесут вред здоровью. Помните – детям нельзя есть витамины всегда, когда захочется.

Только взрослые могут решить. Когда и сколько витаминов дать ребёнку.

Давайте расскажем Оху -  как нужно питаться, чтобы быть здоровым.

-Какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (*Ответы детей*)

**Переходят к проектору. Садятся на пол.**

**Показ слайдов: «Здоровая и вредная пища».**

Полезные продукты содержат много витаминов, которые укрепляют здоровье.

Витамин А содержится в - моркови, сладком перце, яйцах, петрушке.

(для зрения).

Витамин В содержится в - мясе, молоке, орехах, хлебе, горохе – бобовых.

 (для сердца).

Витамин С содержится в - цитрусовых, капусте, луке, редисе, смородине.

 (от простуды).

Витамин Д содержится в - солнце, рыбьем жире.

 (для крепких костей).

**Стихотворение читает Лабуз Вадим.**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Воспитатель:**

**Поиграем в игру** **«Верно - не верно»**.

Воспитатель зачитывает четверостишия. Дети определяют, что «верно», а что «не верно».

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. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

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

-Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо!

-Ведь угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни.

-А хорошее настроение и улыбка – защита от  многих болезней.

**-**Давайте друг другу сделаем маленький, но очень ценный подарок  - улыбку.

-Ведь хорошее настроение это ещё один компонент здоровья!

-Ребята, давайте будем улыбаться друг другу и дарить хорошее настроение каждый день!

Звучит песня «От улыбки» из м/ф «Крошка Енот»(дети поют*).*

**Воспитатель:**

**-**«Ох» выздоровел. Он улыбается.

-Значит, мы помогли Оху.

-Сегодня вместе с «Охом», мы узнали главные секреты страны Здоровья! ----Давайте повторим, что поможет нам сохранить здоровье:

- соблюдение режима дня;

- соблюдение чистоты и личной  гигиены:

- правильное питание, богатое витаминами;

- ежедневная зарядка;

- закаливание;

 - хорошее настроение.

**- Я благодарю за увлекательное путешествие, за то, что узнал много интересного. Пойду расскажу своим друзьям, как хорошо у Вас в детском саду.**

**Прощается с детьми и уходит.**

-Чтобы попасть назад в детский сад, нам надо опять взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».

До новых встреч!