**Конспект занятия по программе «Разговор о правильном питании». Тема: «Самые полезные продукты»**

***Праздник «Путешествие по стране «Чудо-сила»***

«Путешествие в страну «Чудо - сила»».

**Виды деятельности:**познавательная, игровая, коммуникативная.

**Цель:**продолжить формировать знания детей о своем здоровье.

**Задачи:**

***Образовательные:***

 Способствовать формированию знаний о необходимости заботы о своем здоровье с помощью двигательной активности, закаливания, питания.

***Развивающие:***

**-**Развивать умение применять знания на практике.

- Развивать умение обобщать результат работы и делать выводы.

- Развивать мыслительную активность и самостоятельно делать выводы;
- Развивать умение устанавливать причинно-следственные связи.

***Воспитательные:***

- Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;

- Обогащать и активизировать словарь.

**Предварительная работа:** загадывание загадок на данную тему; выполнение физкультурных разминок, самомассажа, точечного массажа.

**Материалы и оборудование:** Макет «Паровозика» из мягкого модуля,  мешочки с песком, картинки с изображением гигиенических принадлежностей (расческа, ванна, душ, зубная щетка, мыло, картинки с изображением продуктов питания).

**Используемые технологии на занятии:**

1. ТРИЗ

2. Технология личностно-ориентированного образования.

3. Здоровьесберегающая технология.

4. Игровые технологии.

5. Современные информационно-коммуникативные технологии.

**Ход непосредственно образовательной деятельности с детьми:**

**I. Вступительная часть занятия.**

**Воспитатель:**

 Здравствуйте, дети!

- Дети, а ведь слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!

А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

**II. Основная часть занятия.**

**Воспитатель:**

Сегодня на занятии мы отправимся с вами в путешествие по стране «Чудо - сила». Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья. Путешествовать мы будем на весёлом паровозике. Расселись по вагонам. Закрыли глазки и представили, что мы едим на весёлом паровозике. (Звучит веселая музыка»). Итак, первая остановка

**1. Остановка «Движение – жизнь».**

( *Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)*

 «Кто много ходит, тот долго живёт». Правильна ли эта пословица? Как вы понимаете её смысл? Что же нужно делать, чтобы дольше прожить?

 Одним слово заниматься спортом. А вы любите заниматься физкультурой? (Ответы детей)

***Физкультминутка.***

Рано утром на полянку                        Ходьба с высоко поднятыми ногами.
друг за другом мы идем
И все дружно по порядку
упражнения начнем.
Раз – подняться, потянуться.             Встать на носочки, поднять руки вверх.
Два – согнуться, разогнуться.           Наклоны вниз, встать – руки в стороны.
Три – в ладоши три хлопка.               Хлопки в ладоши.
Головою три кивка.                            Наклоны головы.
На четыре – руки шире.                     Руки в стороны.

Пять – руками помахать.                   Взмахи руками.
Шесть – на место тихо встать           Встать в исх. положение.

А сейчас мы поиграем в игру

**«Не урони кувшин»**

*(игра направлена на формирование правильной осанки).*

**Игра «Не урони кувшин»**

**Воспитатель:**

На головке не мешочек,

А кувшин с водой стоит.

Если вдруг его уронишь,

Будет он тотчас разбит.

Надо очень прямо встать.

До черты дойти скорей

И обратно побыстрей.

*(Дети встают у черты, кладут на голову мешочек с песком и идут до ориентира и обратно)*

А теперь снова в путь. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит веселая музыка) .

**2. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».**

*(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)*

**Воспитатель:**

В стране «Чудо - сила» все знают доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет.

**«Чисто жить – здоровым быть».**

- Запомните ребята!

всех важнее - чистота

от хворобы, от болезней

защищает нас она

и недаром говорят в народе…

-чистота – залог здоровья.

А сейчас я вам загадаю загадки, а вы попробуйте их отгадать.

1. Хожу, брожу не по лесам,

    А по усам, по волосам,

    И зубы у меня длинней,

    Чем у волков и мышей.

                             (Расческа)                          2. Могу я в ней на дно нырнуть,

                                                                             Но не могу я утонуть,

                                                               А если станет глубоко

                                                                  Открою пробку я легко.

(Ванна)

3. Дождик теплый и густой:

    Этот дождик не простой,

    Он без туч, без облаков,

    Целый день идти готов.

                                    (Душ)

                                                   4. Костяная спинка,

                                                       Жесткая щетинка,

                                                                    С мятной пастой дружит,

                                                              Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

5. Ускользает, как живое,

    Но не выпущу его я.

    Белой пеной пенится,

    Руки мыть не ленится!

                              (Мыло)

(Дети отгадывают загадки и находят картинку с изображением отгадки) .

**Воспитатель:**

Конечно, самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их.

 Ребята, а когда необходимо мыть руки?

А сколько раз в день нужно чистить зубы?

А зачем нужно чистить зубы? (Чтобы не болели, были белыми и красивыми)

От чего могут заболеть зубы (если их не чистить. и есть много сладкого) .

Продолжаем путешествие. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка веселая музыка).

**3. Остановка «Здоровей-ка»**

*(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)*

**Воспитатель:**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

-Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.

От простуды и ангины нам помогут – витамины.

- Дети, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались. Нам необходимы – витамины.

Эти витамины находятся в полезных продуктах,

И очень много витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

Сейчас мы поиграем в игру

**«Найди полезные продукты».**

(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными для здоровья продуктами) .

Если хочешь быть здоровым

Правильно питайся

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!

Молодцы. Едим дальше. Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка).

**4. Остановка «Неболейка».**

*(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)*

**Воспитатель:**

Жители страны «Чудо - сила» говорят, что необходимо каждый день делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

- Давайте выполним массаж

**«Неболейка».**

*(для профилактики простудных заболеваний)*

1. Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

2. Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

3. Лоб мы тоже разотрём

Ладошку держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком»

и растирают его движениями

в стороны – вместе)

4. «Вилку» пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательные и средние пальцы

и растирают точки перед ушами и за ними)

5. Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна.

(потирают ладони)

Едим дальше. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка).

**5. Остановка «Расслабление».**

*(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)*

**Воспитатель:**

      Как ваше настроение?*(ответы детей)*Замечательно! Ведь наше настроение очень влияет на здоровье. Вы знаете, что если у человека часто плохое настроение, он чаще болеет, он не может добиться в жизни успехов, расстраивается больше, и его здоровье становится ещё хуже.

        Давайте ещё поднимем себе настроение, зарядим себя положительными эмоциями, а заодно и сохраним своё здоровье.
*«****САМОМАССАЖ  ПАЛЬЦЕВ»***
        Приготовьте свои пальчики, сейчас мы будем их массировать*. (Говорит слова и показывает детям действия, они повторяют за ней).*

        - Большой палец мы массируем, чтобы не болела наша голова.
        - Указательный – чтобы дыхание было ровным.
        - Средний палец массируем для того, чтобы хорошо работал желудок.
        - Безымянный – чтобы хорошо работали все наши внутренние органы.
        - Мизинец – чтобы лучше работало сердце.
        А сейчас мы с вами немного отдохнём. Ложитесь поудобнее на ковре. Вытяните ножки, ручки, расслабьтесь и послушайте красивую музыку.

**III. Рефлексия.**

***«РЕЛАКСАЦИЯ под музыку***

**Воспитатель:**

Вот и подошло наше путешествие к концу.

Где же мы сегодня с вами побывали?

Что мы узнали о жителях страны «Чудо - Сила»?

Как же сохранить и укрепить наше здоровье?

(Ответы детей).

**Пожелание:**

Чтоб здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!