**Конспект «Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:** формировать основы здорового образа жизни, закреплять знания о культурно-гигиенических навыках.

**Ход занятия:**

Воспитатель:

 Рано утром просыпайся,

     Всем на свете улыбайся,

     Ты зарядкой занимайся,

     Обливайся, вытирайся,

     Всегда правильно питайся,

     Аккуратно одевайся,

     В детский садик отправляйся!

Воспитатель: Дети сегодня у нас необычное занятие, мы отправляемся в Страну здоровья. По бежали в Страну здоровья (легкий бег на носках, с ускорением и замедлением). Вспомните, в какой сказке говорится о том, как все любят умываться, как она называется?

(Ответы детей)

Воспитатель: Правильно! Давайте вместе вспомним:

  Рано утром на рассвете

  Умываются мышата

  И котята, и утята,

  И жучки, и паучки.

Воспитатель: Купаться, умываться любят все животные и насекомые. Ребята, кто из вас видел, как они умываются? Как умывается кошка?

(Ответы детей)

Воспитатель: Правильно, а как умывается собака?

(Ответы детей)

Воспитатель: Кто знает, как купается слон?

(Ответы детей)

Воспитатель: Молодцы! Слон может делать своим хоботом себе душ. Хомячок умывается лапками. Попугайчик чистит свои пёрышки клювом.

Детям предлагается игра – имитация «Как животные, птицы, насекомые умываются»

Воспитатель: Молодцы! Ребята, а человек умывается?

Дети: Да.

Воспитатель: А зачем человек умывается?

(Ответы детей. Если дети затрудняются, воспитатель помогает.)

Воспитатель: Правильно! А ещё, чтобы не заболеть. У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный. Человек моет всё тело, когда купается в ванне, под душем, а может отдельно вымыть руки, лицо, ноги.  Все любят купаться: и люди, и животные, и насекомые, и даже игрушки мы с вами моем.

Воспитатель: Дети в Стране здоровья жители выполняют правила, которые вы должны знать и выполнять (Правила прикреплены к «шарикам»)

1-й совет. Умывайтесь по утрам и вечерам. Мойте руки, лицо, шею и уши.

2-й совет. Чистите зубы по утрам и вечерам.

3-й совет. Мойте руки после игры, прогулки и туалета.

4-й совет. Мойте руки перед едой с мылом.

5-й совет. Чаще принимайте душ и ванну.

Воспитатель: Запомнили советы (опросить индивидуально)?

«Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам-

Стыд и срам!

Стыд и срам!

Воспитатель:

Всех зову я вас к воде,

Есть она у нас везде

И в реке, и в океане,

В озере, ручье и ванне (раздает голубые ленточки).

Проведем игру сейчас. Игра «Собери ручейки в речку».

(Дети бегут врассыпную с ленточками под музыку, а затем собираются в речку и все вместе, вибрируя рукой с ленточкой.)

Воспитатель: Какую вы большую речку собрали! Теперь воды в нашем детском саду много. Ой, а что это по речке приплыло (показывает мыло и слушает ответы детей)?

Воспитатель: Правильно, это мыло! Мыло и вода - настоящие друзья!  А что нам для чистоты еще надо (показать мочалку, зубную щетку, пасту, гребень, полотенце)?

«Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде -

Вечная слава воде!»

Воспитатель: А что ещё можно сделать, чтобы избавиться от микробов (ответы детей, можно подсказать)?

-Это чистый воздух. Нужно чаще проветривать комнату и гулять на воздухе.

-Это физические упражнения, сейчас мы вместе выполним веселые упражнения:

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать.

Прыгать, заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

Взялся зайка за бока,

Заплясал он гопака.

Прилетели утки.

Заиграли в дудки.

Ах, какая красота.

Заплясал он гопака.

Лапки вверх, лапки вниз.

На носочках подтянись.

Лапки ставим на бочок.

На носочках скок-скок-скок.

А затем в присядку,

А потом на пятку.

Воспитатель: Занятие наше закончилось. Сегодня мы посетили Страну здоровья, вспомнили сказку К.Чуковского «Мойдодыр» и выучили правила, чтобы быть здоровыми.