Тема: *«****Путешествие в страну здоровья****»*

Интеграция образовательных областей: *«Социально – коммуникативное развитие»*, *«Речевое развитие»*, *«Познавательное развитие»*, *«Физическое развитие»*.

Виды детской деятельности: познавательно – исследовательская, коммуникативная, игровая, продуктивная.

Цель: формирование начальных представлений о **здоровом образе жизни**.

Задачи:

Образовательные:

• Формировать представление о составляющих **здорового образа жизни**.

• Формировать знания о пользе, которую приносят солнце, воздух и вода, соблюдение правил личной гигиены, позитивное настроение, активный образ жизни.

Развивающие:

• Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.

• Развивать умение заботиться о своем **здоровье**.

• Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

**Воспитательные** :

• [**Воспитывать желание быть здоровым**](https://www.maam.ru/obrazovanie/vospitatel-goda), внимательно относиться к себе.

• **Воспитывать** потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима питания, употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

**Оздоровительные** :

• Создать обстановку эмоционального комфорта.

• Снятие психоэмоционального напряжения.

• Совершенствование моторики рук.

• Укрепление физиологического дыхания дошкольников.

• Нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений.

Словарь:

• зубная паста, зубная щетка, микроб, витамины, кариес, **здоровье**, продукты питания.

Целевые ориентиры:эмоционально откликается на происходящее, участвует в обсуждении увиденного, отвечает на вопросы **педагога**, проявляет положительные эмоции в упражнении на релаксацию *«Цветы»*, проявляет умение бесконфликтного общения со сверстниками и **педагогом**, имеет первичные представления о себе.

Материалы и оборудование: дерево с предметами личной гигиены, облако, цветы, 4 мольберта, зубная паста и зубные щётки по количеству детей, детские столы и стулья, ингредиенты для опыта, мультимедийная установка.

Содержание организованной деятельности детей

1. Организационный момент.

**Воспитатель здоровается с детьми и гостями**

Что такое *«здравствуй»*? — лучшее из слов!

Потому что *«здравствуй»* — значит будь **здоров**!

Пожелаем еще раз всем **здоровья**, скажем *«Здравствуйте!»*.

Вы хотите быть **здоровыми** и узнать что для этого нужно? Тогда я приглашаю вас отправиться в очень интересное и необычное **путешествие в прекрасную страну здоровья**. А на чем мы туда отправимся, вы узнаете, отгадав мою загадку:

Белая вата плывет куда – то.

Чем вата ниже, тем дождик ближе. *(Облако)*

**Воспитатель** : Правильно мы с вами отправимся в **путешествие на облаке**. Занимайте свои места.

Ребята, а из чего состоит облако? *(ответы детей)*. Верно, облако состоит из маленьких капелек воды. Давайте посмотрим **путешествие** капельки в природе пока мы с вами летим. *(показ мультфильма на экране)*

2. Основная часть

**Воспитатель** : Вот мы и прилетели. Ребята подойдите ко мне пожалуйста. *(дети встают с облака, на экране появляется лес)*. Мы попали с вами на лесную поляну. Как легко дышится в лесу после дождя.

**Воспитатель** : Почему в лесу дышится легко? *(В лесу чистый воздух)*

**Воспитатель** : Как вы думаете, чистый воздух полезен для **здоровья**? *(ответы детей)*.

**Воспитатель** : Так вдохнем же свежий воздух.

Элементы дыхательной гимнастики *«Поймаем воздух руками»* -

на вдох ладошки сжимаем, на выдох — разжимаем.

**Воспитатель** : А еще нам всем необходимо солнечное тепло. (Показ на экране *«Солнышко»*). Погреемся у солнышка. Повторяйте движения за мной.

Упражнение *«Ласковое солнышко»*

Солнце утром рано встало,

Всех ребятишек приласкало:

Гладит грудку, гладит шейку,

Гладит носик, гладит лоб,

Гладит ушки, гладит ручки,

Загорают дети. Вот! *(Движения по тексту, выполняются)*

**Воспитатель** : Ребята поляна наша непростая. Это поляна настроения. На ней растут необычные цветы, все разного цвета, как и настроение у людей бывает разным. Подойдите и возьмите цветок такого цвета, чтобы он совпал с вашим настроением.

**Воспитатель** : Я рада, что вы все выбрали яркие цветы, значит у вас прекрасное настроение. Составим букет хорошего настроения *(дети на мольберте развешивают цветы)*. Посмотрите какой яркий букет у нас получился.

**Воспитатель** : Я вижу впереди необычное дерево *(на дереве висят зубные щетки, з/пасты, мыло, полотенце)*. Вы встречали такие деревья? *(ответы детей)*. Это дерево волшебное и умеет говорить, давайте послушаем.

(запись *«Мойдодыр»* : «Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам стыд и срам).

В какой сказке вы слышали такие слова? *(ответы детей)*

**Воспитатель** : Сейчас я загадаю загадки, а отгадки вы найдете на этом дереве.

Ускользает как живое.

Но не выпущу его я.

Белой пеной пениться,

Руки мыть не ленится! *(Мыло)*

Для чего нужно мыло? *(Мыло нужно, чтобы мыть руки)*.

**Воспитатель** : Когда вы моете руки? (перед едой, после прогулки, когда испачкали, после того, как погладили животных, ведь на шерсти очень много микробов).

**Воспитатель** : А это что?

Мягкое, пушистое

Розовое, чистое.

В душ его возьму с собой

Буду чистый и сухой. *(полотенце)*

**Воспитатель** : Для чего нам нужно полотенце? *(Полотенцем мы вытираемся)*

В тюбике она живет,

Змейкой из него ползет,

Неразлучна с щеткой часто

Мятная зубная. *(паста)*

**Воспитатель** : Ребята, сколько раз в день нужно чистить зубы? *(2 раза — утром и вечером)*. А для чего? *(Для того, чтобы сохранить зубы****здоровыми****, белыми)*. Ребята, улыбнитесь друг другу. Какие вы красивые, когда улыбаетесь, это потому что все правильно ухаживаете за своими зубами.

*(на экране появляется изображение зубов)*

Ребята присаживайтесь на стульчики. *(на экране появляется больной зуб)*

А почему этому зубу грустно? *(У него дырочка. Он заболел. У него кариес)*.

Звучит громкая сердитая музыка. На экране появляются микробы.

**Воспитатель** : Это микробы, они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубы, то микробы поселятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и жить там, если он им нравится. Микробы любят:

- переохлаждение – когда ты замерзнешь на улице и не спешишь домой; *(показ слайдов на экране)*

- ослабление организма – оно бывает от того, что отказываешься принимать полезную пищу, витамины, много капризничаешь. Полезная пища и витамины дают твоему организму силу, если ты их не принимаешь, то силы не пополняются, а убывают. И капризы тоже вредно влияют на организм - они ослабляют его.

**Воспитатель** : Ребята, как вы думаете, что нужно сделать, чтобы зубы стали снова **здоровыми**? *(ответы детей)*.

**Воспитатель** : Я предлагаю вам самим изготовить зубную пасту. Пройдите к столам, пожалуйста. Сейчас мы с вами сами изготовим зубную пасту. Каждому из вас в пищевую соду я добавлю глицерин, а вы тщательно перемешаете. (Во время изготовления зубной пасты проводится познавательная беседа *«Чем чистили зубы наши предки?»* Вы знаете, ребята, раньше не было зубной пасты, но люди все равно чистили свои зубы смолой, углем и даже золой.) Молодцы ребята у всех хорошо получается. Посмотрите сколько еще больных зубов. Вы хотите помочь зубам снова стать **здоровыми**? Но чтобы использовать нашу зубную пасту нужно время для застывания, поэтому **воспользуемся уже готовой**.

Ребята пройдите к мольбертам.

А прежде чем приступить к этому, нужно вымыть руки. Повторяйте движения за мной.

Самомассаж *«Умывалочка»*

Надо, надо нам помыться.

*(трем руки друг о друга)*

Где тут чистая водица?

*(Показываем ладошки)*

Кран **откроем ш-ш-ш**,

*(имитация****открывания крана****)*

Руки моем ш-ш-ш.

*(трем ладошки друг о друга)*

Нос и щечки не забыли и водичкой все умыли,

*(погладили нос и щеки, а затем все лицо.)*

(Предложить детям закрасить зубной пастой точки на зубах. После окончания работы на экране появляются **здоровый зуб**.)

**Воспитатель** : Молодцы ребята помогли зубам. А теперь подойдите ко мне, пожалуйста. Что еще необходимо для **здоровья человека**? *(ответы детей)*. Верно, **здоровая пища**. Я предлагаю вам из продуктов выбрать полезные и составить букет **здоровья**. *(Составление букетов из фруктов и овощей)*

Рефлексия. Ребята, наше время, истекло пора возвращаться в детский сад. Что мы можем взять с собой на память из этой прекрасной **страны**? (хорошее настроение, знания о личной гигиене и конечно же букет **здоровья**). Займите места на облаке. Расскажите, чему полезному научила эта волшебная **страна**? *(ответы детей)*. Волшебная **страна научила нас быть здоровыми**.

Вот мы и в детском саду. Я хочу пожелать вам: будьте **здоровыми**, красивыми, веселыми и не болейте. А на память о нашей встрече примите этот букет **здоровья**.