**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**муниципального образования «Город Архангельск»**

**«Детский сад комбинированного вида №187 «Умка»**

**Организованная образовательная деятельность**

**«Путешествие в страну Неболейка»**

**(средняя группа)**

**Воспитатель:**

**Ревина Наталия Владимировна**

**Архангельск**

**2017**

**Цель:** формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Обогащать представления детей о простейших приёмах сохранения здоровья (физические упражнения, самомассаж, соблюдение личной гигиены, правильное питание, прогулки на свежем воздухе).
2. Развивать мышление при отгадывании загадок.
3. Формировать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование**: мультимедийная установка, презентация, картинки с изображением блюд для обеда (салаты, супы, мясные и рыбные блюда, гарниры, напитки, десерты), два обруча большого диаметра, предметы для игрового упражнения «Предметы личной гигиены», солнышко на палочке.

**Предварительная работа:** беседы, рассматривание картинок, чтение художественной литературы, дидактические и настольно-печатные игры об уходе за органами и частями тела, о полезных продуктах питания, о влиянии прогулок и солнца на здоровье человека.

**Ход:**

***Слайд № 1*** *(пустой)*

Воспитатель:

- Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье.

- Что же такое здоровье? *(ответы детей)*

- Скажите, на какое слово похоже слово «здоровье»? *(ответы детей)*

- Правильно, слово здоровье похоже на слово «здравствуйте».

- Значит, когда мы здороваемся, то мы желаем друг другу здоровья.

- Давайте пожелаемдруг другу здоровья и сделаем это в игре.

***Игра «Здравствуй, друг! »***

Здравствуй друг! *(дети вытягиваю правую руку в сторону)*

Здравствуй друг! *(вытягивают левую руку в сторону)*

Становись скорее в круг *(берутся за руки)*

В путешествие пойдем *(идут по кругу)*

Там друзей своих найдем!

Воспитатель:

- Сегодня мы отправимся в путешествие в страну Неболейка с помощью волшебной палочки и волшебного экрана*.*

***Звучит волшебная музыка***

Воспитатель:

- Ребята, вот мы и прибыли в страну Неболейка.

***Слайд № 2***

*(картинки с изображением ЗОЖ)*

- Как вы думаете, кто живет в стране Неболейка?*(ответы детей – люди, которые не болеют)*

- Что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми?*(ответы детей - нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться,  следить за чистотой).*

- Вы сказали, что нужно делать зарядку. Вот и жители страны Неболейка тоже так считают. А чтобы про это не забыватьони нарисовали загадочные картинки.

***Слайд № 3***

*(изображение глаз, рук, ног, головы, спины)*

- Посмотрите на экран и скажите, для каких органов нашего тела надо обязательно делать зарядку?*(ответы детей)*

- Оказывается, зарядку надо делать для всего нашего организма.

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна.

От лени и болезней спасает нас она.

В круг скорее выходите, на зарядку становитесь.

***Проводится игра-зарядка***

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идём

И все дружно по порядку

Упражнения начнём.

Раз – подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

Воспитатель:

- Здоровье в порядке?

Дети:

- Спасибо зарядке.

***Слайд № 4***

*(изображение глаз)*

Воспитатель:

- Ребята, посмотрите на экран и скажите, что изменилось? *(ответы детей)*

- Оказывается, исчезли картинки с теми частями нашего тела, для которых мы уже сделали зарядку.

- Как вы думаете, бывает зарядка для глаз? *(ответы детей)*

- Внимание на экран.

***Слайд № 5***

*Провидится гимнастика для глаз*

- Скажите, для чего нужно делать зарядку для глаз? *(ответы детей)*

- Правильно, чтобы сохранить зрение.

- Делая любую зарядкумы сохраняем здоровье.

- Но я знаю еще один способ укрепления здоровья – это массаж.

***Слайд № 6***

*(картинка с изображением массажа)*

- Как вы думает, что такое *«массаж»*? *(ответы детей)*

- Правильно, это поглаживание, растирание, надавливание.

- А что такое «самомассаж»? *(ответы детей)*

- Самомассаж – это когда человек сам себе делает массаж.

- Зачем делают массаж? *(ответы детей)*

- Массаж делают для лечения, для восстановления организма после болезни, для оздоровления организма.

- Давайте и мы с вами сделаем самомассаж, которым помогает укрпелять наше здоровье.

**Проводится игра-самомассаж**

Носик, носик! Где ты, был? *(указательными пальцами растираем пазухи носа)*

Ротик, ротик! Где ты, был?*(указательными пальцами растираем вокруг рта)*

Щечка, щечка! Где была?*(ладонями поглаживаем щеки круговыми движениями)*

Будем чистыми всегда *(имитируем умывание лица).*

Воспитатель:

- Теперь продолжим наше путешествие по стране Неболейка

***Слайд № 7***

*(изображение необычного дерева)*

- Посмотрите, какое необычное дерево *(на дереве под листочками спрятанызубная щетка, з/паста, мыло, полотенце, расческа, банка с водой)*.

- Мне кажется, что жители страны Неболейка решили с нами поиграть и спрятали под листочками этого дерева какие-то предметы. Чтобы узнать, что это за предметы мы должны отгадать загадки.

**Загадки:**

- Чтоб грязнулею не быть, следует со мной дружить,

Пенное, душистое, руки будут чистыми *(мыло)*

- Оказались на макушке два вихра и завитушки.

Чтобы сделать нам причёску, надо что иметь? *(расческу)*

- Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою, что это такое? *(полотенце)*

- Если руки наши в ваксе, если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг, снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо, человеку не прожить?

Чтобы лился дождик с неба, чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли, жить нельзя нам без *(воды).*

- В тюбике она живет,

Змейкой из него ползет,

Неразлучна с щеткой часто

Мятная зубная *(паста).*

- Костяная спинка, жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит, нам усердно служит *(зубная щетка).*

- Все загадки отгадали, дерево теперь узнали? *(ответы детей)*

- Оказывается, жители страны Неболейка называют это дерево «Хранитель чистоты».

- Как вы думаете, почему его так называют?*(ответы детей)*

- Скажите, для чего нужны все эти предметы?*(ответы детей)*

-Как можно одним словом назвать все эти предметы *(предметы личной гигиены)*

***Проводится игровое упражнение «Предметы личной гигиены»***

(Дети делятся на две команды: мальчики и девочки. На полу в двух обручах выкладываются предметы «личной гигиены» и любые другие. Пока звучит музыка команды бегают вокруг обручей. По окончании музыки дети останавливаются и берут в руку один предмет личной гигиены. Затем команды меняются местами и игра повторяется).

Воспитатель:

- Ребята, поднимите руку те, кто любит есть конфеты (мороженое, яблоки, молочный суп, гречневую кашу, рыбу)?

- А вот жители страны Неболейка, наоборот, очень любят есть молочные продукты, мясо, рыбу, кашу, овощи и фрукты. А сладости они едят по-немногу, только после еды.

- Как вы думаете, почему? *(ответы детей)*

- Чтобы быть здоровыми, мы каждый день должны есть полноценный обед.

- Вот и жители страны Неболейка приглашают нас на обед.

***Проводится игровое задание «Правильный обед»***

*(Дети выбирают картинки с изображением блюд, соответствующих обеду: салат, суп, второе, третье, десерт и выкладывают их по порядку)*

Воспитатель:

- Ребята, как вы думаете, в стране Неболейка есть солнышко? *(ответы детей)*

- Посмотрите вот оно.

***Слайд №8*** *(солнышко)*

- Жители страны Неболейка называют его «Солнышком здоровья».

- Только у него почему-то нет лучиков, но я догадалась, жители страны Неболейка хотят, чтобы вы еще раз сказали, что нужно обязательно делать, чтобы быть здоровым.

***Слайд № 9***

*(солнышко с 1-м лучиком – прогулка на свежем воздухе)*

*Дети называют мероприятие для сохранения здоровья.*

Воспитатель:

- Первый лучик назовем «прогулки на свежем воздухе».

- Что еще нужно делать, чтобы быть здоровыми?

***Слайд № 9***

*(солнышко с 2-мя лучиками – прогулки на свежем воздухе, чистота тела)*

*Дети называют мероприятия для сохранения здоровья.*

Воспитатель:

- Второй лучик – это «чистота тела».

- Ребята, скажите, что мы с вами каждый день делаем по утрам?

***Слайд № 9***

*(солнышко с 3-мя лучиками – прогулки на свежем воздухе,*

*чистота тела, зарядка)*

*Дети называют мероприятие для сохранения здоровья.*

Воспитатель:

- Третий лучик – это «зарядка».

- Следующий лучик говорит о том, какие продукты мы обязательно должны есть.

***Слайд № 9***

*(солнышко с 4-мя лучиками – прогулки на свежем воздухе,*

*чистота тела, зарядка, правильная еда)*

*Дети называют мероприятие для сохранения здоровья.*

Воспитатель:

- Четвертый лучик – это правильная еда и витамины.

- А еще солнышко дарит не только тепло, но и хорошее настроение

***Слайд № 9***

*(солнышко с 5-ю лучиками – прогулки на свежем воздухе,*

*чистота тела, зарядка, правильная еда, хорошее настроение)*

Воспитатель:

- Ласковое солнышко предлагает нам поиграть и погреться под его лучам*(воспитатель показывает солнышко на палочке).*

***Проводится упражнение «Ласковое солнышко»***

- Ребята, встаньте в круг. Наклоните голову назад и закройте глаза, а солнышко погладит вас своими лучиками.Откройте глаза. Солнышко спряталось, стало холодно, покажите, как вам стало холодно, сожмитесь в комочек. Опять засветило солнышко, вытяните руки вперед, а солнышко их погреет. Покажите, что вам нравится, когда солнышко греет ваши руки. Повернитесь из круга, спиной к солнышку, и оно вас будет ласкать своими лучами по спине. Повернитесь в круг,поставьте левую (правую) ногу вперед, а солнышко ее погреет. Понравилось играть с ласковым солнышком? Покажите мимикой, что вам нравится.

- Ну вот мы с вами и побывали в странеНеболейка. Пора возвращаться в детский сад.

***Слайд № 10***

*(фотография детского сада)*