**Тема: «Путешествие в страну «Здоровей-ка»**

**Цель:** формировать представление о здоровом образе жизни.

**Задачи**:

1.Закрепить понятие «здоровье».

2. Формировать представление о способах ухода за своим телом.

3. Закреплять умения пользоваться предметами личной гигиены. 4.Воспитывать потребность в употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов; интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

**Оборудование**: экран и проектор для показа презентации, мешочек с предметами личной гигиены (мыло, расчёска, зубная паста, зубная щётка, носовой платок, зеркало, полотенце)

**Предварительная работа**: чтение произведения К.И.Чуковского «Мойдодыр», рассматривание иллюстраций по тексту, беседа по содержанию; рассматривание картинок «Распорядок дня», беседа о полезных продуктах, овощах, фруктах. Разучивание стихотворений.

**Ход занятия**

1. **Организационный момент.**

Чтение стихотворения: «Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

 Здравствуй!- улыбнётся он в ответ.

 И, наверно, не пойдёт в аптеку

 И здоровым будет много лет»

-Дети, а что такое здоровье? (ответы детей)

-Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается.

-А вы хотите быть здоровыми? (Да)

-Мы с вами не только можем сохранить здоровье, но и укрепить его.

**2. Основная часть.**

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну «Здоровей-ка».

-Занимайте места в вагончиках. Отправляемся.

«Как весело, как весело отправится с друзьями,

В далёкое путешествие поедем вместе с вами!»

-Вот мы и прибыли в страну «Здоровей-ка» **(слайд 1)**

-Ребята, а как вы думаете, кто живёт в этой стране. Рассматривание слайда 1. (здоровые дети, здоровые люди)

-Что надо делать, чтобы не болеть и быть здоровыми? (ответы детей)

-Верно, ребята, надо делать зарядку, заниматься физкультурой, гулять, правильно питаться, следить за чистотой рук и тела)

-А как вы думаете, зарядка для пальчиков полезна для здоровья? (да, полезна)

**Пальчиковая гимнастика**

**«Утречко»**

Утро настало, солнышко встало (ладони с растопыренными пальцами скрестить)

Эй, братец Федя, разбуди соседей (сжать кулак правой руки. Большой палец правой руки направлен вверх и совершает круговые движения)

Вставай, большак! (большой и указательный палец правой руки щёлкают по большому пальцу левой руки)

Вставай, серёдка! (щелчок по среднему пальцу)

Вставай сиротка (щелчок по безымянному пальцу)

И крошка Митрошка! (щелчок по мизинцу)

Привет, ладошка! (щелчок в центр ладони)

Все проснулись, потянулись! (руки поднять вверх, потянуться, приподняться на носочки)

А теперь поспешим на зарядку.

**Зарядка**

На зарядку солнышко поднимает нас,

Поднимаем руки по команде: раз!

Руки в стороны поставим.

Правой левою достанем.

А потом –наоборот,

Будет вправо поворот.

Раз-хлопок, два-хлопок,

Повернись ещё разок!

Раз-два-три-четыре,

Плечи выше, руки шире!

Опускаем руки вниз

И на корточки садись!

-А теперь проверьте, стали ваши пальчики и руки крепче, послушнее?

-Ой, ребята, слышите? Кто же это плачет? (Звучит аудиозапись «Плач») **(слайд 2)**

-Что же это? (зуб)

-Но он какой-то странный и почему-то плачет.

-Что с ним произошло? (половинка зуба разрушается, болит)

-А почему зуб стал болеть, разрушаться? (за зубом не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы).

-Как вы думаете, какие продукты разрушают зубы? (конфеты, торты, шоколод, леденцы, мороженое)

-А какие продукты полезны зубам? (яблоки, ягоды, морковка, творог)

-Сейчас мы с вами поиграем

**Игра: «Полезно-вредно» (слайд 3)**

-Ребята, посмотрите, всё ли здесь верно расположено? Как вы думаете, может что-то нужно поменять местами?

-Верно, вы правильно справились с этим заданием.

Дети располагают со стороны здоровой, веселой половинки зуба полезные продукты, а со стороны больной, грустной половинки – все, что неполезно.

-Ребята, а все сегодня чистили зубки? Давайте ещё раз почистим, ведь уже завтрак прошёл. Посмотрите в зеркало. Губы в улыбке, зубы видны. Под счёт до 5.

 **Артикуляционное упражнениее «Почистим зубки»**

 **(слайд 4)**

Звучит музыка, появляется слайд «Мойдодыр» **(слайд 5)**

Здравствуйте дети!

Я великий умывальник

Знаменитый Мойдодыр.

Умывальников начальник

И мочалок командир.

- Отвечайте мне. Вы здоровые? (Да).

- Вы чистые? (Да).

- С мылом дружите? (Да).

- С водой дружите? (Да).

- Вот сейчас я поиграю с вами. Отгадайте и назовите моих помощников (предметы личной гигиены).

 Ускользает как живое,

Очень юркое такое,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло) (на слайде появляется картинка – мыло)

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.

(зубная щётка) (на слайде появляется картинка – зубная щётка)

Хлюпает ли мокрый нос,

Иль из глаз потоки слёз,-

Выручит нас лоскуток-

Это носовой… (платок) (на слайде появляется картинка – носовой платок)

На стене Озерцо

В Озерце моё лицо.

Рисует водичка

Весёлое личико.

(Зеркало) (на слайде появляется картинка –зеркало)

Ручка есть, а ножек - нет.

А зубов - не счесть!

Но не нужен ей обед:

Не умеет есть.

Не акула и не тигр,

«Для чего?» - тогда вопрос -

Ну, конечно, для волос!

-Зубы – длинные полоски,

А зовут её -… (расчёска) (на слайде появляется картинка –расчёска)

В тюбике она живёт,

Змейкой из него ползёт,

Неразлучна с щёткой часто

Мятная зубная…. (паста) (на слайде появляется картинка –зубная паста)

И гладкое, и мохнатое,

И мягкое, и полосатое,

Беру его с собою, Когда я руки мою.

(полотенце) (на слайде появляется картинка – полотенце)

**Игра: «Чудесный мешочек».**

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Показывают на себе, имитируют движения.

- Молодцы, ребята! Правильно назвали всех моих помощников. Они помогут укрепить ваше здоровье.

- Я еще знаю замечательный способ закаливания, который можно делать каждый день.

**Самомассаж биологически активных зон «Неболей-ка».**

Чтобы горло не болело,

(Дети поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз).

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

(Указательными пальцами растирают крылья носа).

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,

(Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе).

Ладошку держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай,

(Раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами).

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем – да, да, да!

Нам простуда не страшна!

- Молодцы, ребята! Теперь я уверен, что вы всегда будете следить за чистотой

 своего тела и за своим здоровьем. До свидания ребята!

- Дети, наше путешествие заканчивается, пора возвращаться в детский сад. Занимайте свои места в вагончиках.

**3. Итог занятия.**

- Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье. Что вы посоветуете другим детям,

 чтобы они не болели и следили за своим здоровьем?

1. Девчонки и мальчишки

 Слушайте советы,

 Чтобы быть здоровыми

 И зимой и летом.

2. Рано утром просыпаться

 И водичкой умываться,

 И зарядкой заниматься

 Обливаться, вытираться.

 Аккуратно одеваться.

3.Чтобы ни один микроб

 Не попал случайно в рот,

 Руки мыть перед едой

 Нужно мылом и водой.

4.Свежим воздухом дышите

 По возможности всегда.

 На прогулку в лес ходите

 Он вам силы даст друзья.

 5.Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты.

Вот полезная еда,

Витаминами полна!