

МБДОУ детский сад № 127 г. Данилова  
Ярославской области

**Конспект**  
**образовательной деятельности**  
**по Физическому и Познавательному развитию**  
**на тему: «Путешествие в страну Неболейка»**  
**для детей средней группы (4 – 5 лет).**

Автор:

Громова Галина Николаевна -  
Воспитатель 1 квалификационной  
категории

г. Данилов

2017 г

**Цель:** формировать у детей интерес к здоровому образу жизни, обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.
- Закрепить знания о правильном питании; о предметах личной гигиены, о правилах пользования ими.
- Продолжать формировать культурно – гигиенические навыки.
- Учить рассуждать, делать выводы.

#### **Развивающие:**

- Развивать познавательный интерес, связную речь, способность выполнять совместные действия с воспитателем, координировать слова с движением.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать чувство опрятности, привычку следить за своим внешним видом, желание заботиться о своем здоровье.

#### **Предварительная работа:**

##### **Беседа: «Полезные продукты»**

Цели: уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей и фруктов, их вкусовые качества.

##### **Беседа: «Личная гигиена»**

Цели: развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

##### **Беседа: «Здоровье всего дороже»**

Цель: формировать у детей представление о здоровье человека и путях его сохранения.

- Чтение К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумахая»,
- Заучивание пословиц и поговорок о здоровом образе жизни.
- Игра с мячом «Вредно-полезно».

#### **Методические приёмы:**

- Игровой (использование сюрпризных моментов).
- Наглядный (использование иллюстрации).
- Словесный (напоминание, указание, вопросы, индивидуальные ответы детей).
- Поощрение.

**Оборудование:** картинка Мойдодыра, карточки с иллюстрациями полезных и вредных продуктов, разрезные картинки с овощами и фруктами, предметы

гигиены (мыло, расческа, полотенце, зубная щетка, мочалка, носовой платок); 2 дерева, листочки с загадками, магнитная доска.

### **Содержание организованной деятельности детей.**

*Дети под музыку заходят в зал и встают в круг.*

#### **Приветствие.**

Солнышко, здравствуй, здравствуй!

День такой прекрасный.

Хорошо под солнышком мы растем

Здоровей становимся с каждым днем. *(Дети садятся).*

**Воспитатель:** Ребята, а у нас сегодня гости. Давайте поздороваемся с ними *(дети здороваются)*. Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили частицу здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это значит – здоровья желаю.

«Будь здоров! Не болей!» -

Это просьба всех людей.

Стоит «Здравствуй» Лишь сказать -

И не надо объяснять.

Быть здоровыми хотим

И об этом говорим!

Я хочу пригласить вас в необычное путешествие. Но сначала расскажу вам старую легенду:

«Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас. Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну, которая называется Неболейка. А как вы думаете, что за жители живут в этой стране?

**Дети:** Там живут люди, которые никогда не болеют.

**Воспитатель:** Правильно. Скажите, а что такое здоровье?

**Дети:** Здоровье — это когда мы активные и веселые.

Здоровье — это когда мы не болеем и всегда бываем бодрыми.

Здоровье — это когда мы играем и радуемся жизни.

Здоровье — это когда у нас хорошее настроение

Здоровье — это когда мы бегаем, танцуем, гуляем.

**Воспитатель:** Правильно, ребята. Многие из вас знают, что такое здоровье.

Здоровье – это счастье! Это когда ты веселый и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

– Ребята, а как понять это выражение «Заботиться о здоровье?»

**Дети:** Соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, делать гимнастику, заниматься физкультурой, закаливанием, играть в подвижные игры, правильно питаться.

Все вместе:

Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы!

**Воспитатель:** Ну что, нам пора отправляться в путешествие. Вы готовы? Ну, тогда в путь. А на чем можно отправиться в путешествие?

**Дети:** На поезде, на самолете, на автомобиле, на велосипеде.

**Воспитатель:** Я предлагаю вам отправиться пешком, потому что это самый полезный способ передвижения для здоровья.

*Звучит музыка (марш), дети вместе с воспитателем выполняют движения.*

1. Отправляемся вперед, *обычная ходьба*  
Много нас открытий ждет  
Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.
2. Мостик в стороны качался, *ходьба на носках*  
А под ним ручей смеялся,  
На носочках мы пойдём  
На тот берег попадем.
3. Друг за другом мы идем *прыжки на 2х ногах*  
И к болоту подойдем  
Перейдем преграду вмиг  
И по кочкам: прыг, прыг, прыг.
4. Дальше, дальше мы шагаем  
И медведя мы встречаем  
Руки за спину кладем *ходьба с наклонами вправо – влево*  
И вразвалочку идем.
5. Мы шагаем, мы шагаем,  
Руки выше поднимаем  
Голову не опускаем  
Дышим ровно, глубоко,

Видишь, как идти легко!

Вот мы и пришли. Поприветствуем страну здоровья математической гимнастикой.

- Раз, два, три, четыре, пять –  
Все умеем мы считать.  
Раз! Подняться, потянуться.  
Два! Согнуться, разогнуться,  
Три! В ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки выше,  
Пять – руками помахать,  
Шесть – на стульчик тихо сесть.

В стране Неболейка живут люди, которые никогда не болеют. А что бы и нам не болеть, надо соблюдать некоторые правила. Например, правильно питаться, есть полезные продукты.

#### *Дидактическая игра «Полезно – вредно»*

На столе картинки с изображением различных продуктов питания. Вам нужно выбрать только те, на которых изображены полезные продукты.  
*Дети подходят, выбирают нужные картинки, объясняют свой выбор.*

**Воспитатель:** Ребята, жители страны Неболейка просят нас помочь им собрать картинки с овощами и фруктами.

#### *Игра «Собери овощи и фрукты».*

*Дети собирают картинки, разрезанные на 4 части.*

**Воспитатель:** Мы с вами поговорили о полезных продуктах.

А чтоб полезная еда хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания.

#### *Дидактическая игра «Правила питания».*

Я вам читаю правила, и если вы согласны со мной, то показывайте мне зеленый сигнал карточки, а если нет – красный.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Есть нужно в любое время, даже ночью.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Ложку надо держать двумя руками.
- Во время еды нельзя разговаривать.
- Пищу надо глотать не жуя.
- Можно принимать пищу и смотреть телевизор.
- Надо постоянно есть чипсы, конфеты и сухарики.

Вот мы с вами и определили, какие продукты полезные, какие вредные. Теперь, я думаю, вы будете есть только полезные продукты.

Кто правильно питается, тот с болезнями не знается.

А чтобы нам отправиться дальше, мы должны сделать пальчиковую гимнастику. Приготовили пальчики.

В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому

Указательный и средний

Безымянный и последний.

А мизинчик- малышок

Сам забрался на порог.

Вместе пальчики друзья!

Друг без друга им нельзя!

**Воспитатель:** Продолжаем наше путешествие. А еще жители страны Неболейка делают себе массаж. Этот массаж сможет каждый человек делать себе сам, он так и называется – самомассаж. Предлагаю вам сделать его вместе со мной.

### Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? (*круговыми движениями пальцев рук потереть точки*).

Ручки мыли? (*трут рукой об руку*).

Все помыли? Чистые теперь!

Открыть к здоровью дверь!

А что вы делаете в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть?

**Дети:** Каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, умываемся, моем руки.

**Воспитатель:** Все правильно вы сказали. А еще повар готовит вам вкусную здоровую пищу. Когда мы выходим на прогулку, Людмила Федоровна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. Для крепкого здоровья очень важна прогулка. Вы любите гулять? Для чего нужна прогулка?

**Дети:** Дышать свежим воздухом, бегать, прыгать, играть.

**Воспитатель:** Хотите поиграть?

### Игра «Изучаем тело»

- Раз, два, три, четыре, пять – тело будем изучать.

Вот спина, а вот животик (*показываем двумя руками спину, живот*),

Ножки (*топают ногами*),

Ручки (*руки вперед, вращение кистями*),

Глазки (*указательными пальцами показывают глаза*),

Ротик (*правой рукой*), носик (*правой рукой*),

Ушки (*обеими руками*), голова (*кладут руки на голову*),

Покачать успел едва (*качают из стороны в сторону*).

Шея крутит головой (*обхватили шею ладонями*),

Ох, устала, ой-ой-ой.

Лоб (*гладят от середины к вискам*) и брови (*от середины к вискам*).

Вот реснички (*указательными пальцами*)

Запорхали, словно птички (*моргают глазами*).

Розовые щечки (*ладонями от носа к ушам*),  
Подбородок кочкой (*закончить начатое движение на подбородке*),  
Волосы густые (*пальцами расчесываем волосы*), как травы луговые.  
Плечи (*руки к плечам*), локти (*локти вперед*)  
И колени (*наклониться, похлопать по коленям*)  
У меня, у Сони, Жени.

А сейчас все вместе сделаем зарядку для глаз.

Вдаль на палец посмотри  
Близко к носу поднеси  
Закрываем мы глаза,  
И представим луг, леса.  
А теперь глаза откроем,  
Через речку мост построим.  
Нарисуем букву о, получается легко.  
Вверх посмотрим, вниз посмотрим,  
Вправо, влево, как часы  
А теперь глаза закроем и немного посидим.

Отдохнули, поиграли. Отправляемся дальше и что мы видим впереди.  
Мы видим дерево. Это не совсем обычное дерево, оно с загадками. А  
приготовил нам их всем известный сказочный персонаж, который живет в  
стране Неболейка. Кто это? (*показывает картинку Мойдодыра*).  
Воспитатель снимает листочки и читает загадки, задача детей подойти к  
столу и найти на нем предмет – отгадку, объяснить свой выбор.

1. Чтоб грязнулею не быть, следует со мной дружить,  
Пенное, душистое, руки будут чистыми (*мыло*).
2. Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит, нам усердно служит (*зубная щетка*).
3. Оказались на макушке два вихра и завитушки.  
Чтобы сделать нам прическу, надо что иметь? (*расческу*).
4. Есть у каждого в квартире, и побольше, и пошире.  
После ванны, после душа вас обнимет и просушит (*полотенце*).
5. Вместе с мылом и водой я слежу за чистотой,  
Пены для меня не жалко, разотру вас. Я – (*мочалка*).
6. Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез, не забуду и про нос! (*носовой платок*).

**Воспитатель:** Для чего нужны эти предметы?

**Дети:** Они помогают нам заботиться о своем здоровье.

**Воспитатель:** У каждого человека должны быть эти предметы. Они так и называются – предметы личной гигиены. Давайте вспомним, что говорит Мойдодыр про эти предметы:

- Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок.

Мойдодыр предлагает нам вспомнить пословицы о здоровье.

*(Дети читают ранее выученные пословицы)*

- Чистота — залог здоровья.
- Самое большое богатство — здоровье.
- Здоровье всему голова.
- Нет счастья без здоровья.
- Весёлый смех — здоровье.
- Человек без здоровья, как дерево без корня.
- Здоровье — как зеркало, разобьёшь — не склеишь.
- Здоровье не купишь за деньги

**Воспитатель:** А сейчас я вам предлагаю поиграть в игру

**«Это правда или нет?»**

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

- Чтоб с микробами не знаясь  
Надо дети закаляться. (Правда!)
- Никогда чтоб не хворать,  
Надо целый день проспять. (Нет!)
- Если хочешь сильным быть,  
Со спортом надобно дружить. (Правда!)
- Чтоб зимою не болеть,  
На улице надо петь. (Нет!)
- И от гриппа, от ангины  
Нас спасают витамины. (Правда!)
- Будешь кушать лук, чеснок  
Тебя простуда не найдет. (Правда!)
- Хочешь самым крепким стать?  
Сосульки начинай лизать. Верно? (Нет!)

- Давайте вспомним, где мы были?

**Дети:** В стране Неболейка.

**Воспитатель:** Что же это за страна? Почему она так называется?

**Дети:** Там никто не болеет и следит за своим здоровьем.

**Воспитатель:** Чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Жители страны Неболейка составили вам несколько полезных советов:

- Чтоб расти и закаляться  
Надо спортом заниматься.
- Будет пусть тебе не лень  
Чистить зубы 2 раза в день.
- Фрукты и овощи перед едой  
Тщательно, очень старательно мой.
- Вовремя ложись, вставай  
Режим дня ты соблюдай.
- Вот еще совет простой

Руки мой перед едой.

- Платочек, расческа должны быть своими  
Это запомни и не пользуйся чужими.

**Воспитатель:** Ребята, наше путешествие подошло к концу! Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по стране Здоровья. Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не везде, поэтому будем ещё путешествовать по этой замечательной стране.

А что бы вы хотели пожелать нашим гостям?

**Дети:** Быть здоровыми, красивыми, весёлыми, не болеть.

**Все вместе:** Не болейте, не старейте.

Молодейте, хорошейте.

Пусть солнечное тепло радует вас.

Унесёт все ваши невзгоды и печали!

**Воспитатель:** Ребята! Вы сегодня очень хорошо постарались, верно выполняли все задания, я вами очень довольна! Я вижу на ваших лицах улыбку, а улыбка – залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость! Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам здоровья!

### Список использованной литературы

1. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет. Ярославль, академия развития 2003.
2. Комплексные занимательные занятия в средней и старшей группах. Ю. А. Вакуленко. Волгоград: Учитель 2008.
3. Здоровьесберегающая система ДОУ. М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград: Учитель 2008.
4. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет. Волгоград: Учитель 2009.