**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**городского округа «Город Архангельск»**

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

**Организованная образовательная деятельность**

 **«Путешествие в страну Неболейка»**

**(средняя группа)**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

 **Воспитатель:**

**Ревина Наталия Владимировна**

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

**Задачи:**

Обогащать представления детей о простейших приёмах сохранения здоровья (физические упражнения, самомассаж, соблюдение личной гигиены, правильное питание, прогулки на свежем воздухе).

Развивать мышление при отгадывании загадок.

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 пожелаем друг 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 волшебного экрана*.*

***Звучит волшебная музыка***

***Слайд № 2***

Воспитатель:

- Ребята, вот мы и прибыли в страну Неболейка. ***Слайд № 3****(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 забывать, они нарисовали загадочные картинки.

***Слайд №4****(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 № 5****(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. Сейчас вы будете только глазами следить за движениями котенка.

***Слайд № 6****Провидится гимнастика для глаз*

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

- Правильно, чтобы сохранить зрение.

- Делая любую зарядку мы сохраняем здоровье.

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

***Слайд № 7****(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, который помогает укреплять 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 № 8****(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 №9*** *(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.

*(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?

*( 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?

*(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.

*( 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.

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

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

Воспитатель: - Посмотрите, ребята! Наше солнышко улыбается, потому что вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. Ласковое солнышко предлагает нам поиграть и погреться под его лучами *(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 стране Неболейка. Пора возвращаться в детский сад.

***Звучит волшебная музыка***

***Слайд № 10***

***Слайд № 11****(фотография деткого сада)*

Воспитатель: Ребята, по какой стране мы сегодня с вами путешествовали? (*ответы детей*) Что вам больше всего запомнилось из путешествия? (*ответы детей)* Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым? (*ответы детей*) Расскажите дома родителям о путешествии.