Программное содержание:

1. Приучать детей самостоятельно следить за своим здоровьем, закрепить знания простейших приемов самостоятельного оздоровлена организма (самомассаж);
2. Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека, вспомнить пословицы и поговорки о здоровье;
3. Воспитывать желание вести ЗОЖ, чувство коллективизма. Развивать память, мышление, монологическую и диалогическую речь. Способствовать раскрытию творческих способностей детей.

Ход:

***Воспитатель:*** Дорогие ребята!! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым!! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух!!!». А давайте с вами вместе подумаем, где может прятаться здоровье?

***Воспитатель:*** Ребята, я хочу рассказать вам одну очень интересную историю. Послушайте:

*В одном небольшом городе жила Зарядка – симпатичная, молодая. Ранним утром она пружинистым шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки был то яркий мяч, то обруч. Ребята с нетерпением ждали Зарядку. А Зарядка каждое утро занималась с детьми спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками.*

*В этом же городе жила вредная старушонка. Звали эту старуху Простуда. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла и норовила всех заразить. Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что в детский сад требуется няня. Она переоделась и пошла устраиваться на работу. На следующее утро она пришла в детский сад, взяла тряпку, ведро и сделала вид, что берётся за уборку. А сама принялась громко кашлять, сморкаться и чихать прямо на детей. День чихала, два чихала, а толку никого, никто из детей не заболел. Ведь ребятишки в этом саду закаленные были. Здоровье – то, оказывается, спрятано и во мне и в тебе, в каждом из нас.*

***Воспитатель:*** Ребята, сегодня я вас приглашаю совершить путешествие в необычную страну «Неболейка». Хотите? Нам пора отправляться в путь. А для того, чтобы не заболеть в дороге, мы с вами сейчас сделаем массаж.

**Проводится самомассаж:**

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело,

Чтоб не кашлять, не чихать надо носик растирать,

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем да-да-да!!! Нам простуда не страшна!!!

*Появляются Неряха и грязнуля (дети)*

***Воспитатель:*** Кто пришел в нежданный час?

Путешествие у нас

Мы гостей уже не ждали.

Посмотрите, странный вид

Он о чем то говорит?

Кто такие? Отвечайте!!!

Праздник нам не нарушайте!!

***Грязнуля:*** А вы угадайте, кто мы? Не люблю я братцы мыться с мылом, щеткой не дружу. Вот поэтому, ребята, вечна грязная хожу. И сейчас не потому ли, назовут меня ….. (грязнулей).

***Неряха:*** Честно я скажу ребята, быть опрятным, аккуратным – очень трудно. Сама не знаю почему. Вещи всюду я бросаю и найти их не могу. Что схвачу, в том и бегу. Где штаны? А где рубаха? Я не знаю!!! Я …. (неряха).

***Воспитатель:*** Зачем явились?

***Грязнуля:*** Мы думаем, что здесь найдем друзей.

***Неряха:*** Наверное здесь много грязнуль и нерях!!!!

***Воспитатель:*** Нам, увы, не по дороге, уносите, братцы, ноги. Не найдете среди нас вы друзей себе сейчас!!!!

***Г и Н:*** Не прогоняйте нас пожалуйста!!!!

***Воспитатель:*** Ребята, а может быть мы их с собой возьмем в страну «Неболейка» и они станут чистыми и аккуратными?

***Г и Н:*** Да!! А что это за страна? Там не страшно?

***Воспитатель:*** Бояться нечего!!! Ребята вам помогут!!Ребятки, давайте, сначала поможем Грязнуле вымыть лицо (дети пускают мыльные пузыри, а грязнуля умывается), а Неряхе поможем привести свою одежду в порядок!!! Ну а теперь отправляемся в путешествие!!!!

***Дети берут воздушные шары и под музыку выполняют упражнение «Полет»***

***Возле арки –входа в волшебную страну стоит стражник:***

- Я не пропущу вас в страну «Неболейка» если вы не дадите ответ на мои задания:

* Солнце воздух и вода – наши лучшие ….(друзья);
* Творог, овощи и фрукты – всем полезные …..(продукты);
* Меньше сладкого, мучного – вот и станем все ….(здоровы);
* В группе утром по порядку дружно делаем …..(зарядку).

***Дети исполняют веселый танец «Зверобика»***

***Авторы- Б.Савельев, А.Хайт, А.Левенбук.***

***Стражник:*** А у меня для вас есть «Чудесный мешочек». Предлагаю вам поиграть в него. Нужно достать вещь и казать для чего она нужна (мыло, расческа, зубная щетка и т.д).

(Дети проходят через арку, садятся на стульчики. Воспитатель переодевается в короля.)

***Король:*** Здравствуйте, ребята!!! Я очень рад вас видеть и приветствовать в своей волшебной стране «Неболейка». Ребята, а ответьте мне на один вопрос: Что же значит быть здоровым?

***Король:*** А как можно укрепить свое здоровье?

***Король:*** А что вы делаете для того, чтобы быть здоровым?

***Король:*** Ребята, а что означает здоровое питание?

***Грязнуля:*** Я знаю- это лимонад и шоколад!!!!

***Неряха:*** Нет!!!! Это чипсы и сухарики!!!!!

Король: Знай, не все, что продается, здоровью пользой обернется!!!! Ребята, а сейчас я вам предлагаю на время стать садовниками и вырастить свое дерево полезных продуктов (проводится игра «Чудо-дерево!!»)

***Король:*** Ну, а сейчас, ребята, давайте с вами приготовим витаминный салат, повторяйте за мной:

Мы морковку чистим, чистим – гладим по очереди ладошки.

Мы морковку трем, трем – кулачками трем по ладошке.

Сахарком ее посыплем – «сыпем сахар»

И сметаною польем – круговые движения.

Вот такой у нас салат, витаминами богат – хлопаем в ладоши.

***Король:*** Я открою вам секрет: что бы быть здоровым, сильным и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Они как солдаты охраняют наш организм от злых и вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть свои имена, вот они сейчас выйдут и расскажут о себе.

***ВИТАМИН А –*** Я – витамин роста. Я помогаю вам расти и сохранять зрение. Я живу в оранжевых и красных овощах и фруктах. Назовите их (морковь, тыква, болгарский перец).

Витамин предлагает детям принять участие в эстафете «Боулинг»

***ВИТАМИН В*** – Я – необходим для здоровья. А, в каких продуктах живу я (орехи, гречка, молоко)?

Витамин предлагает принять участие в эстафете «Кто быстрее соберет орехи?»

***ВИТАМИН С*** – Я – укрепляю и защищаю организм от болезней. Назовите, где живу я (лук, чеснок, шиповник и т.д.)?

Витамин предлагает принять участие в эстафете «Посади лук».

***Король:*** Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения,

В этом нет сомнения.

Король предлагает детям сделать фруктовые шашлычки:

1. Дети моют руки в тазике, вытирают салфеткой;
2. Нанизывают нарезанные фрукты на шпажки;
3. Угощают гостей.

***Король:*** Ребята, а что же все – таки нужно делать, что бы быть здоровым?

***Дети:***  Я буду здоров, если буду….

* каждый день делать зарядку;
* соблюдать правила личной гигиены;
* заниматься физкультурой;
* соблюдать режим;
* правильно и вовремя питаться.

В заключении дети исполняют песню «Зарядка» (переделанная песня Шаинского «От улыбки»).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка – детский сад №62 «Ягодка»

**Конспект непосредственной образовательной деятельности по социально-коммуникативному развитию детей (раздел валеология)**

**на тему: «Путешествие в страну «НЕБОЛЕЙКА»**

Разработала и провела:

Инструктор по физической культуре

Чебурахина Ирина Николаевна

Ульяновск 2015