

День здоровья «Путешествие в страну Неболейку»

Средняя группа

Воспитатель Козачук Н.Н.

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Ход занятия:

Педагог: — Сегодня ребята, мы с вами будем говорить о здоровье и о том, что надо делать, чтобы быть здоровым. Наверняка, кому – то из вас приходилась болеть, и вы знаете, что болеть неприятно для каждого человека. Что вы ощущали, когда вы были больны?

Педагог: — А как чувствует себя здоровый человек?

Я согласна с вами. Правильно, здоровый человек радостный, он улыбается, а больной грустит. Давайте, мы сейчас определим ваше самочувствие, кто из вас чувствует себя хорошо, тот улыбается, ну а если кто – то грустит, у кого плохое настроение, это значит, что со здоровьем что – то не ладное. (Дети смотрят друг на друга и выявляют настроение каждого участника осмотра). Среди нас все здоровы?

Педагог. Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие на самолётике. А полетим мы с вами в страну под названием Неболейка. Отправляемся.

Гимнастика: «Самолет»

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» самолет, встают.)

Мы летим над облаками. (Руки в стороны)

Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)

Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо.)

Приземляться нам пора! (Приседают)

Вот мы и прибыли в страну Неболейку.

(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)

А как вы думаете, кто живет в Неболейке (ответы детей)

Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют. А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми (ответы детей). Верно ребята, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой.

Как вы думаете ребята, массаж помогает быть здоровым? Давайте мы с вами сделаем

самомассаж.

Носик, носик! – (касаемся указательным пальчиком кончик носа)

Где ты, был?

Ротик, ротик! – (Проводим указательным пальцем (две руки) от уголка губ вверх вниз)

Где ты ротик?

Щечка, щечка! – (поглаживаем круговыми движениями (две руки) по щекам)

Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка. –(круговыми движениями по часовой стрелке проводим по овалу лица)

Дети страны неболейка приготовили для нас большой мешочек с предметами личной гигиены, и сейчас мы с вами поиграем. Даша засунь ручку в мешок и угадай какой предмет ты держишь в руке?

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам (ответы детей)

Конечно, овощи, фрукты, творог.

Рано утром волк зубастый

Чистит зубы мятной пастой

Гребешок, вода и мыло

Нам даны, друзья не зря

Чтобы были мы красивы

Были чистыми всегда.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На столах размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети приклеивают картинки на здоровые и больные зубы. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Ведущая: Чтобы закаляться нужно умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и конечно загорать!

Игра «Добавь лучики Солнцу»

Описание: На противоположной стороне на стойках изображено лицо солнце, но ни хватает лучиков каждый участник бежит к солнышку и прищепляет прищепку и бежит обратно.

Ну вот нам и пора возвращаться в детский сад заводим самолеты

Мы садимся в самолет, (Дети приседают)

Отправляемся в полет! («Заводят» самолет, встают.)

Мы летим над облаками. (Руки в стороны)

Машем папе, машем маме. (По очереди обеими руками)

Осторожнее: гора! (Наклоняются влево, вправо.)

Приземляться нам пора! (Приседают)

- Давайте вспомним, где мы были?

- А что же это за страна? Почему она так называется?

- Там ни кто не болеет и следит за своим здоровьем.

И я вам хочу пожелать, чтобы вы меньше болели, правильно питались и следили за своим здоровьем.