**Конспект занятия**

**по образовательной области «Ребёнок и общество»**

**«Путешествие в страну Неболейка»**

**в средней группе**

**Программные задачи:** формировать у детей навыки здорового образа жизни; умение заботится о своем здоровье; приобщать к регулярным занятиям физкультурой; закреплять представления о необходимости быть чистым, о пользе здорового питания; о своих частях тела; упражнять в ориентировке на себе, определяя правую и левую сторону; развивать речь, внимание, мышление; воспитывать желание быть здоровым, уважительное отношение друг к другу.

**Оборудование**: письмо от Мойдодыра; 2 дерева с предметами гигиены; кукла Замарашка; 2 коордиационных коврика «Следочки»; 2 тазика с холодной и тёплой водой; полотенца по количеству детей; набор продуктов питания; корзина.

**Ход занятия**:

Приветствие «Круг друзей»:

Воспитатель просит детей встать в круг и выполнить действия:

Здравствуй правая рука,

Здравствуй левая рука.

Здравствуй друг,

Здравствуй друг

Дружно встанем все мы в круг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

В. При встрече люди обычно говорят доброе, волшебное слово «Здравствуйте!», желая друг другу здоровья. А что такое здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это когда ты весел, бодр и у тебя всё получается. Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже животным, нужно хотеть и уметь заботиться о своём здоровье. Ребята, а вы хотите узнать, как сохранить своё здоровье и как можно реже болеть?

Д. Да

В. Тогда я предлагаю вам отправиться в страну Неболлейка. А на чём можно отправиться в путь? (ответы детей).

В. Путешествовать можно пешком, на машине, автобусе, на поезде, корабле, самолёте. Я предлагаю вам отправиться в страну Неболейка на самолёте.

Физкультминутка «Самолёт»:

Мы садимся в самолёт (дети приседают)

Отправляемся в полёт! («заводят» самолёт, встают)

Мы летим над облаками (руки в стороны)

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

Осторожнее, гора! (наклоны влево, вправо)

Приземляться нам пора! ( приседают)

В. Вот мы и прилетели в страну Неболейка. Смотрите, здесь какое-то письмо.

Хотите узнать от кого оно? Давайте прочитаем. « Дорогие ребята! Рад приветствовать вас в стране Неболейка. Встретить вас не смог, по утрам у меня много дел, Но вы сами можете прогуляться по нашим улицам, побольше узнать о нашей стране. Маршрут для вас построен, а стрелка укажет вам направление пути. Удачи вам! Ваш Мойдодыр».

В. Пойдём гулять?

Д. Конечно!

В. Тогда в путь! Ребята, мы попали на улицу ЧИСТОТЫ. Посмотрите, какие необычные деревья, что на них растёт?

Д. Зубные щётки, пасты, мыло, полотенце, расчёски.

В. Вы встречали такие деревья? Такие деревья растут только в стране Неболейка, А для чего нужны эти предметы? ( Дети рассказывают про каждый предмет).

В. Ребята! Смотрите, под деревом спрятался какой-то Замарашка.

(Игра с элементами самомассажа «Замарашка»)

Замарашка рук не мыл

Месяц в баню не ходил.

Сколько грязи, сколько ссадин!

Мы на шее лук посадим,

Репу на ладошках,

На щеках картошку,

На носу морковь взойдёт!

Будет целый огород.

(Во время чтения стихотворения дети массажируют, пощипывая называемые части тела).

В. Чтобы быть здоровым, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться, расчёсываться.

В. Чтобы попасть на следующую улицу мы должны пройти по специальной дорожке.

(Дети идут по коордиационным дорожкам «Следочки»).

В. Мы на улице ФИЗКУЛЬТУРНАЯ.

Со спортом нужно подружиться

Всем тем, кто с ним ещё не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья нужен.

В. Ребята, а что мы делаем каждое утро, чтобы быть здоровыми, бодрыми и весёлыми? (Ответы детей).

А кроме зарядки, чем мы занимаемся?

Д. Ходим на физкультурные занятия, играем в подвижные игры.

В. правильно! А ещё мы проводим физкультминутки и делаем упражнения на формирование правильной осанки.

Корригирующая гимнастика:

«Повернись» - 20-30 секунд

И.п. – стойка, руки в стороны

Поочерёдно повороты вправо-влево с хлопками;

«Потянись» - 3-4 раза

И.п. – стоя, руки в «замке»

Разводить локти в стороны;

«Плечи танцуют» - 3-4 раза

Сведение и разведение лопаток; поднимание-

опускание плеч.

В. Идём дальше. Следующая улица ЗАКАЛЯЙКА.

Смотрите, здесь стоят какие-то два тазика. Давайте посмотрим, что там.

Д. Вода.

В. Действительно, вода, а рядом полотенчики. Давайте опустим ручки в воду. Какая вода?

(Дети поочерёдно опускают руки то в таз с тёплой водой, то в таз с холодной. Затем вытирают руки насухо).

Ах, вода, вода, вода

Будем чистыми всегда.

Полотенчиком пушистым

Вытираем ручки быстро.

В. Ребята! Впереди у нас ещё одна улица – ВИТАМИННАЯ. Посмотрите, на столе лежат какие-то продукты. Выберите, пожалуйста, те, которые полезны для нашего организма.

(Дети отбирают в корзину морковь, лук, молоко, яблоко и т.д.)

В. Ребята, на столе остались конфеты, пирожные. Это вредная или полезная еда? Почему? (ответы детей).

В. Чтобы быть здоровым, необходимо правильное питание, надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья.

В. Наше путешествие по стране Неболейка закончилось, нам пора возвращаться в детский сад на нашем самолёте.

Мы садимся в самолёт (дети приседают)

Отправляемся в полёт! («заводят» самолёт, встают)

Мы летим над облаками (руки в стороны)

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

Осторожнее, гора! (наклоны вправо, влево)

Приземляться нам пора! (приседают).

В. Ну вот мы и побывали в стране Неболейка. Что вам запомнилось? Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?

Д. Чаще улыбаться. Чистить зубы. Умываться, Делать зарядку. Правильно питаться.

В. Молодцы! Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой

И всегда дружить с водой!