

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №52 «Самолётик»**



**Конспект образовательной деятельности  
по физическому воспитанию детей дошкольного возраста 3-4 лет  
«Путешествие в страну здоровья»**

**Подготовила: воспитатель  
Угрюмова О.В.**

### **Программное содержание:**

Формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; приобщать детей к регулярным занятиям физкультурой; закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека.

### **Задачи:**

Образовательные:

- формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать познавательный - эмоциональный интерес;
- развивать коммуникативные способности.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать дружеские взаимоотношения.

Образовательная область: "Здоровье" с интеграцией образовательных областей "Коммуникация", "Социализация".

Предварительная работа: Рассматривание альбома «Вредная-полезная еда», чтение художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И. Чуковский, рассматривание плаката «Режим дня», просмотр мультфильма «Королева зубная щетка», рассматривание картинок с зимними видами спорта.

Словарная работа: витамины, здоровье, закаливание, гигиена.

### **Ход занятия**

Воспитатель: Здравствуйте дети. Сегодня утром я встретила по дороге в детский сад нашу знакомую куклу Таню. Но что-то с ней сегодня не так. Какая-то она грустная, шея замотана шарфом, кашляет и плачет. Как вы думаете, что с ней случилось?

Дети: Она заболела.

Воспитатель: Действительно, Танечка простудилась, она нездорова. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей.

Здоровье – это когда ты весел, бодр и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Вы хотите узнать, как сохранить свое здоровье и как можно реже болеть.

Дети: да.

Воспитатель: Тогда я предлагаю отправиться в путешествие в страну Здоровья.

Нам нужно пройти по волшебной дорожке здоровья (выложена дорожка из массажных ковриков)

### **Улица Витаминная.**

Воспитатель: Ребята, вот мы с вами попали на улицу Правильного питания.

Таня, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым.

Ребята посмотрите на столе у меня лежат продукты, выберите те которые полезны для нашего организма

(Уточняю ответы детей.)

Воспитатель: Витамин А – морковь. Важно для зрения и роста.

Витамин В- молоко. Важно для сердца.

Витамин С – лук, защищает от простуды.

Ребята, на столе осталась конфета, это вредная или полезная еда. Почему?

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

### **Игра «Полезно – вредно».**

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми и не болеть, есть надо продукты богатые витаминами. Ребята, давайте разберемся, где полезные, а где вредные продукты.

Дети раскладывают на два подноса полезные продукты и продукты, которые могут принести вред.

Воспитатель: Молодцы! Теперь мы будем есть только полезные продукты, богатые витаминами

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется **Физкультурная**.

Со спортом нужно подружиться.

Всем тем, кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Дети: да, мы делаем утреннюю гимнастику, играем в подвижные игры, ходим на физкультурные занятия.

Воспитатель: а еще мы устраиваем физ. минутки, давайте покажем какие.

### **Физкультминутка**

Воспитатель: Чтобы быть здоровыми, еще нужно каждый день делать зарядку. А вы, ребята, умеете делать зарядку? Давайте покажем.

Ребята встали , улыбнулись

Выше. .выше потянулись

Вправо , влево повернулись,

Сели , встали , Сели , встали

И на месте побежали .

Воспитатель: Молодцы, ребята. Мы зарядились бодростью, и теперь сможем продолжать путешествие.

Воспитатель: Следующая улица на которую мы с вами отправимся, это улица **Чистоты**.

Ребята, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и заниматься спортом нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– А самое главное правило, нужно обязательно мыть руки с мылом. Для чего это надо делать?

Дети: Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.

### **Игра «Необычное дерево».**

На дереве висят зубные щетки, паста, мыло, расчески. Полотенце.

Воспитатель: Наше путешествие продолжается. Ребята, что это? Посмотрите, что на нем растет? Вы встречали такие деревья? Такие необычные деревья растут только в Стране здоровья.

Ребята, для чего нужны эти предметы (дети рассказывают про каждый предмет? Чтобы быть здоровыми, мы должны ухаживать за своим телом, чистить зубы, умываться и расчесываться.

Давайте поиграем с вами в игру «Умывалочка»

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| – Мы намыливаем ручки           | <i>Намыливаем руки.</i>                     |
| – Раз, два, три. Раз, два, три. | <i>Хлопаем в ладоши.</i>                    |
| – А над ручками, как тучки      | <i>Руки вверх.</i>                          |
| – Пузыри, пузыри.               | <i>Прыжки на двух– ногах, руки на поясе</i> |

**Воспитатель:** Давайте дадим маленькие советы нашим гостям.

(воспитатель читает стихотворение)

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомним, что здоровье

В магазине не купить!

**Воспитатель: Будьте здоровы!**