**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 23 «Малышок»**

**г. Рубцовск Алтайского края**

**МБДОУ «Детский сад № 23 «Малышок»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

658220, г. Рубцовск, ул. Спортивная, 25А

тел.: 2-74-63; e-mail: malyshok.23@yandex.ru

ОКПО 29727697, ОГРН 1022200813139, ИНН/КПП 2209010710/220901001

**Конспект**

**организованной образовательной деятельности**

**по реализации ОО «Физическое развитие»**

**(раздел «ЗОЖ»)**

**для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

**«Путешествие в страну Здоровляндию»**

Подготовила и провела:

Сухарева Е.В., воспитатель

Рубцовск, 29.10.2021

**Конспект**

**организованной образовательной деятельности**

**по реализации ОО «Физическое развитие» (раздел «ЗОЖ»)**

**для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

**«Путешествие в страну Здоровляндию»**

**Тема:** «Путешествие в страну Здоровляндию»

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью;
* расширить знания детей о факторах, способствующих укреплению здоровья;
* закреплять знания о необходимости быть чистыми, а также пользе витаминов и их значении для жизни и здоровья человека.

*Развивающие:*

* развивать познавательно-эмоциональный интерес;
* развивать двигательную активность.

*Воспитательные:*

* воспитывать желание быть здоровыми.

**Предварительная работа:** беседы о здоровье, чтение К. Чуковского «Мойдодыр», отгадывание загадок, игры.

**Индивидуальная работа:** учить Ксюшу Г. отвечать полными ответами; учить Сашу Ш. дать возможность сказать другим детям.

**Словарь:**

* *активный:* здоровье, чистота, витамины;
* *пассивный:* здоровляндия, чистюлино, спортивная, витаминная.

**Материал и оборудование:** картинка с здоровым и больным ребенком, гимнастическая скамейка, «Чудесный мешочек», мыло, зубная щетка, полотенце, носовой платок, тоннель, магнитофон, аудиозапись «Веселая зарядка», «дорожка здоровья», муляжи овощей и фруктов, сок.

**Ход ООД**

Собрались мы вместе в круг,

Ты мой друг и я твой друг.

Крепко за руки возьмёмся,

И друг другу улыбнёмся!

**Воспитатель:** Сегодня утром к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он вам оставил вот такой конверт. Посмотрим, что в нём? *(воспитатель достаёт из конверта картинки со здоровым и больным ребенком, вешает на мольберт).*

- Посмотрите, на картинках изображены мальчики. Они одинаковые?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** На этой картинке какой мальчик?

**Дети:** Веселый, красивый, бодрый.

**Воспитатель:** А на этой картинке какой?

**Дети:** Грустный, болеет.

**Воспитатель:** Как вы догадались, что мальчик болен?

**Дети:** Держит градусник, лежит в кровати.

**Воспитатель:** А эта мальчик почему веселый?

**Дети:** Она не болеет, она здоровая.

**Воспитатель:** Ребята, что же нужно делать что бы быть здоровым?

**Дети:** заниматься спортом, зарядкой, умываться, гулять на улице

**Воспитатель:** Я предлагаю вам отправиться в увлекательное путешествие в страну «Здоровляндию».

- Вы готовы? Ребята, дорога наша будет дальняя, трудная. Нам необходимо будет выполнить некоторые задания. Справимся? Ну тогда в путь.

- Вот первая преграда на нашем пути. Нам нужно пойти через мост. *(Воспитатель с детьми подходят к гимнастической скамейке. Дети проходят по ней, руки в стороны, слежу за осанкой, страхую детей)*

- Ребята, мы с вами попали на остров «Чистюлино».

- Жители этого острова дружат с водой, дружат с мылом и губкой, без напоминания чистят зубы, следят за своей одеждой. Их не зовут грязнулями, их зовут…

**Дети:** чистюлями. *(Дети садятся на стульчики)*

- А что вы делаете, чтоб быть чистыми? *(моем руки перед едой и после посещения туалета, принимаем ванну (душ, ходим в баню), чистим зубы, полощем рот после еды и т. д.)*

- А вы сегодня все зубы чистили? Сколько раз нужно чистить зубы? *(утром и вечером)*

- А что будет, если мы не будем чистить зубы?

- А вы сегодня умывались? Давайте покажем.

**Показ «Умываемся»**

Моем личико водой, умываемся с тобой - *(поглаживание лица).*

Мылом моем личико *(растирание лица круговыми движениями)*

Смоем все водичкою *(поглаживание лица)*

Губки улыбнулись, к ушкам потянулись *(улыбаются).*

- Ребята, посмотрите, жители острова для вас что-то приготовили. Какой «Чудесный мешочек», а чтобы узнать, что в нём лежит, нужно отгадать загадки. Готовы? *(дети отгадывают загадки, а ответы достают из мешочка)*

1. Ускользает как живое, но не выпущу его я.

 Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. *(Мыло)*

2. По утрам и вечерам чистит, чистит зубы нам,

 А днем отдыхает, в стаканчике скучает. *(Зубная щетка)*

3. После бани помогаю, промокаю, вытираю.

 Пушистое, махровое, чистое, новое. *(Полотенце)*

- Ребята, скажите, а для чего нужны эти предметы? *(для того, чтоб быть чистыми)*

- Помните, что предметы гигиены должны быть у каждого свои!

- Ну что, пора отправляться дальше. Чтобы попасть нам на следующий остров, нам надо проползти через тоннель.

- Мы с вами попали на остров «Спортивный»

- Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно!

 Только надо знать, как здоровым стать!

 Приучай себя к порядку, делай каждый день … *(зарядку)*

- Ребята, а для чего делают зарядку? *(чтобы проснуться, быть здоровым, сильным, зарядиться бодростью)*

- Утро на этом острове начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку? *(Да)*

- Давайте покажем, как мы это делаем! *(Физкультминутка под музыку)*

- Молодцы! Давайте сделаем дыхательное упражнение «Дровосек»

- А ещё, чтоб не заболеть, сейчас мы с вами сделаем самомассаж «Неболейка»

**Массаж биологически активных зон «НЕБОЛЕЙКА».**

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

*(Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)*

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

*(Указательными пальцами растирают крылья носа).*

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.

*(Прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе.)*

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

*(Раздвигают указательный и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами).*

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

*(Потирают ладони друг о друга).*

- Нам пора отправляться дальше. Чтоб попасть на следующий остров, нам предстоит пройти дорожку здоровья. *(Дети идут по дорожке здоровья)*

- Мы с вами попали на остров «Витаминный».

- Все витамины живут в домиках. А домиками для них являются разные продукты, которые мы вами едим.

- Ребята, жители острова «Витаминный», приготовили для вас пазлы. Нам нужно их собрать, и мы узнаем, как называются домики, в которых живут витамины. *(Дети собирают пазлы).*

- Ребята, так, где живут витамины?

- Но знаете ребята, витамины живут не только в овощах, фруктах и ягодах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов живут в рыбе, обязательно надо есть мясо.

- Давайте мы с вами сыграем в пальчиковую игру «Салат»

Мы морковку чистим, чистим,

Мы морковку трем, трем,

Сахарком ее посыплем, и сметаною зальем.

Вот какой у нас салат, витаминами богат.

- Чтобы вы не болели, росли здоровыми и умными, жители острова «Витаминный» приготовили для вас подарок, сок. А как вы думаете, в соке живут витамины? Почему вы так думаете? *(Потому что сок сделан из фруктов)*

**Итог.**

- Ребята, наше путешествие по стране «Здоровляндии» закончилось, пора нам возвращаться в детский сад.

- Вам понравилось наше путешествие?Что вам понравилось больше всего? Почему?

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? *(Делать зарядку, быть всегда чистыми, кушать витамины (овощи, фрукты и др.)*

- Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Потому что хорошее настроение помогает нашему здоровью, защищает от болезней.

- На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы!