

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №61 «Соловушка»  
ул. Дружбы Народов, 14а, г. Нижневартовск,  
Ханты-Мансийский автономный округ, Российская Федерация, Тюменская область, (628605)

**Конспект занятия для детей 4-5 лет  
по формированию здорового образа жизни  
«Здорово быть здоровым!»**

**Подготовила: Маликова Э.Д.**

**Цель:** популяризация здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

- продолжать формировать у детей представление о здоровье как об одной из главных ценностей человеческой жизни;
- развивать внимание, мышление, память, речь, двигательную активность;
- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни и желание закалять свой организм.

**Материалы и оборудование:** кукла Маша, конверт с загадками, корзины с муляжами продуктов, гимнастические дорожки, корзина с яблоками.

#### Ход занятия.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Скажите, ребята, а вы знаете, что значит быть здоровым?

**Дети:** не болеть, хорошо спать, кушать и т.д.

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Быть здоровым - это когда не болеешь, хорошо растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь себя сильным и много можешь сделать.

*(Раздается стук в дверь. Воспитатель заглядывает за дверь и заносит куклу Машу)*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, к нам пришла гостья!

**Дети:** Это Маша из сказки «Маша и медведь».

**Воспитатель:** Она просит помочь понять, что значит выражение «Здорово быть здоровым». Ребята, поможем Маше?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Чтобы помочь Маше, я хочу предложить вам отправиться в путешествие в страну здоровья. Ну, что, ребята, согласны отправиться в путешествие?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Ребята, наш путь будет не прост, в дороге нас будут поджидать трудности, и мы должны будем их преодолевать. Вы не боитесь трудностей?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** Тогда отправляемся в путь. Но, как же, мы отправимся в страну Здоровья? Маша предлагает полететь на самолёте.

**Самолёт**

*(руки развести в стороны)*

*(наклоны вправо-влево)*

*(правую руку вперёд)*

Руки в стороны в полёт

Отправляем самолёт

Правое крыло вперёд

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №61 «Соловушка»  
ул. Дружбы Народов, 14а, г. Нижневартовск,  
Ханты-Мансийский автономный округ, Российская Федерация, Тюменская область, (628605)

*(левую руку вперед)*

Левое крыло вперед

*(хлопки в ладоши)*

Раз, два, три, четыре-

*(руки в стороны –*

*«качаем крыльями»*

Полетел наш самолёт.

**Воспитатель:** Вот и первая посадка, она называется «Чистюлькино». Посмотрите, ребята, здесь лежит конверт. Давайте посмотрим, что в нём. (достаёт листочки и читает загадки).

**Воспитатель:**

Гладко и душисто,

Моет очень чисто.

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это?

**Дети:** мыло.

**Воспитатель:** Ребята, а когда мы используем мылом?

**Дети:** ответы детей

**Воспитатель:** Следующая загадка:

По утрам и вечерам

Чистит – чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает.

**Дети:** зубная щетка

**Воспитатель:**

В тюбике она живёт, змейкой из него ползёт

Неразлучна с щёткой часто, мятная зубная

**Дети:** зубная паста.

**Воспитатель:** Ребята, а вы чистите зубы?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Сколько раз в день надо чистить зубы?

**Дети:** Два раза, утром и вечером.

**Воспитатель:** А для чего нужно чистить зубы?

**Дети:** Чтобы сохранить зубы здоровыми и белыми.

**Воспитатель:** Правильно, ребята! А теперь улыбнитесь друг другу и посмотрите, какие у вас хорошие, здоровые зубки?

**Дети:** (обращают внимание на свои зубы)

**Воспитатель:** Следующая загадка звучит так:

Мы ей пользуемся часто,

Хоть она, как волк, зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать.

**Дети:** Расческа

**Воспитатель:**

Что за чудное стекло,

На стене висит оно.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №61 «Соловушка»  
ул. Дружбы Народов, 14а, г. Нижневартовск,  
Ханты-Мансийский автономный округ, Российская Федерация, Тюменская область, (628605)

И сияет, и блестит

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть, ему расскажет.

**Дети:** Зеркало.

**Воспитатель:** Ребята, Маша хочет узнать, для чего нужны эти предметы?

**Дети:** Для того чтобы быть чистыми.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Есть такая пословица «Чистота - залог здоровья», а это значит, что кто следит за чистотой тела, тот реже болеет.

**Воспитатель:** Ребята, пора в путь отправляться! И поедем мы на паровозе.

Загудел паровоз - *(Руки согнуть в локтях)*

Чу, чу, чу! *(движения вперед-назад)*

И вагончики повёз:

Далеко я укачу! *(Бег на месте).*

Вагончики зелёные:

бегут, бегут, бегут, *(Быстрый шаг на месте с лёгким притопыванием)*

А круглые колёсики всё тук, да тук, да тук!

**Воспитатель:** Вот мы и приехали, а остановка называется «Вкусняшкино».

Ребята, а почему эту остановку так назвали?

**Дети:** Там много вкусного.

**Воспитатель:** Ребята, Маша спрашивает, а всё ли вкусное можно есть?

**Дети:** Нет.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите в этой корзине много продуктов, но мы возьмем с собой только полезные для здоровья. *(Дети кладут в корзину «полезные» продукты).*

**Воспитатель:** Давайте, ребята, проверим, правильно ли выбрали, и объясним Маше, какие продукты считаются полезными.

*(Воспитатель достаёт из корзины продукт и показывает его детям. Дети называют его и объясняют полезный или вредный для здоровья и почему).*

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Не все продукты могут быть полезными для вашего здоровья.

Ребята, отправляемся в путь на автобусе.

Мы в автобусе едем. *(имитируют управлением рулем)*

И из окошечка глядим, *(ладонь ко лбу)*

Глядим вправо, *(повороты)*

Глядим влево

И мы не просто так сидим,

И громко, громко все гудим *(имитирование нажатия на гудок)*

Би –би -би.

**Воспитатель:** Ребята, вот мы и приехали на следующую остановку «Закаляйкино». Давайте, объясним Маше, почему она так называется?

**Дети:** Чтобы быть здоровыми нужно закаляться.

**Воспитатель:** Ребята, а как можно закаливаться?

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №61 «Соловушка»  
ул. Дружбы Народов, 14а, г. Нижневартовск,  
Ханты-Мансийский автономный округ, Российская Федерация, Тюменская область, (628605)

**Дети:** ответы детей

**Воспитатель:** Правильно, ребята! Давайте будем босиком ходить по гимнастическим дорожкам(ходьба по гимнастическим дорожкам).

**Воспитатель:** Ребята, а вы любите купаться, загорать, гулять на свежем воздухе?

**Дети:** Да

**Воспитатель:** Солнце, и воздух, и вода помогают нам быть здоровыми, сильными, закалёнными бодрыми и весёлыми. Именно поэтому так и говорят: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!»

**Воспитатель:** Ребята, вот и подошло время возвращаться в детский сад. Маша предлагает вернуться по волшебной дорожке.

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке. *(Подскоки на правой ножке)*

И по этой по дорожке

Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ножке)*

По тропинке побежим. *(Бег на месте)*

До лужайки добежим. *(Бег продолжается)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки. *(Прыгаем на обеих ногах)*

Стоп! *(Присели)*

Немного отдохнем

И домой пешком пойдём. *(Ходьба на месте)*

**Воспитатель:** Вот мы и побывали в замечательной стране Здоровья. Вы сегодня отлично поиграли, многое узнали, у вас хорошее настроение, оно помогает вашему здоровью. Хорошее настроение – это защита от болезней. Ребята вам понравилось?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Маше тоже понравилось, говорит вам спасибо! А теперь ей нужно возвращаться в сказку. Скажем ей до свидания!

**Дети:** До свидания, Маша!

**Воспитатель:** Ребята, что вам больше всего понравилось?

**Дети:** Ответы детей.

**Воспитатель:** Давайте пожелаем себе быть здоровыми, не болеть, быть веселыми, счастливыми и красивыми, больше улыбаться. А это вам от меня вкусный и витаминный подарок. (Воспитатель дарит детям корзину с яблоками).