**Конспект**

**Тема «Путешествие в город Здоровья и Чистоты»**

**по образовательной области «Физическое развитие»**

**для детей подготовительной группы**

Халина Елена Сергеевна

Инструктор по физической культуре

МБДОУ «Детский сад «Золотая рыбка»

**Программное содержание:**

**Задачи**:

1. Познакомить детей с организмом человека, дать представления об особенностях здоровья и условиях его сохранения. Формировать представление детей о здоровом образе жизни.

2. Развивать двигательную активность через использование динамических пауз и двигательных упражнений. Развивать у детей культурно- гигиенические навыки.

3. Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья.

**Оборудование и материалы:** «дорожка здоровья», цветные прищепки, полоски картона, плетёные косички, «чудесный мешочек», мыло, расчёска, полотенце, зубная щётка, аудиозапись, презентация, схема офтальмотренажа, Су-Джок ёжики.

**Методы и приёмы:**

1. Сюрпризный момент
2. Физкультминутка
3. Игра «Предметы личной гигиены»
4. Конструирование расчёски
5. Физкультминутка
6. Офтальмотренаж
7. Игра «Что для чего»
8. Физкультминутка
9. Игра «Чудесный мешочек»
10. Дыхательное упражнение «Надуй воздушный шар»
11. Су-Джок терапия, упражнение «Ёжики»
12. Итог.

ФИ: Ребята, как вы думаете, хорошо ли быть всегда здоровыми? А может ли ребёнок помочь себе быть здоровым?

(Ответы детей)

ФИ: Да, даже ребёнок может научиться заботиться о своём здоровье. Но для этого надо знать, как помочь себе. А вам хочется узнать?

Дети: Да!

ФИ: Тогда приглашаю вас в город Здоровья и чистоты. В этот город могут попасть только чистые и аккуратные ребята. Вы можете сказать про себя, что вы чистюли?

Дети: Да!

ФИ: Тогда отправляемся в путешествие!

ФИ: Отправляемся вперёд! Много нас открытий ждёт!

Мы шагаем друг за другом,

Лесом и зелёным лугом! ( ходьба)

Мы по мостику пойдём,

На тот берег попадём! (дорожка здоровья)

Дальше, дальше мы шагаем

Ножки выше поднимаем!

Мы преграду перейдём,

И по кочкам мы пройдём! (шагаем чрез «кочки»).

ФИ: Вот мы с вами и пришли! В городе Здоровья и Чистоты много необычных улочек. На этой улице «Чистоты и красоты» живут умывальные принадлежности. Давайте вспомним, какие умывальные принадлежности вы знаете.

(Ответы детей)

ФИ: Да, эти предметы помогают нам быть чистыми и здоровыми. А ещё есть предметы, которые помогают нам быть не только чистыми, но и красивыми! Вот послушайте загадку:

Чтоб у нас была причёска,

Будет нам нужна ….. (расчёска).

ФИ: Ребята, а для чего нам нужна расчёска?

(Ответы детей)

ФИ: А я предлагаю вам сделать необычные расчёски из прищепок.

(Дети садятся за столы).

ФИ: Цветные прищепки будут зубчиками наших расчёсок. Мы их прикрепим вот на эти полоски. (Дети выполняют задание).

ФИ: Вот, какие необычные расчёски у нас получились!

А мы продолжаем наше путешествие. Вот по этим следам мы попадём на другую улицу.

Мы шагаем, мы шагаем

Ноги выше поднимаем.

Голову не опускаем.

Дышим ровно, глубоко

Видишь, как идти легко!

Мы пришли с вами на улицу « Почемучек»

Дидактическая игра « Что для чего?»

ФИ: Какие органы чувств находится на голове?

(Ответы детей)

ФИ: Давайте потренируем наши глазки.

Офтальмотренаж (В.Базарного)

Вверх-вниз, влево-вправо, по часовой стрелке, по восьмёрке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему, яркой, красочной и привлекает внимание. Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развёрнуты.

ФИ: Какие ещё части тела есть у человека и для чего они нужны?

(Дети отвечают, для чего нужна каждая часть тела).

Вот видите, каждая часть тела выполняет свою функцию. А чем покрыто тело человека?

Дети: Кожей.

ФИ: Кожа это естественная рубашка, она оберегает нас от болезней. А что бы ни болеть, надо быть всегда чистыми.

А сейчас мы отправляемся на улицу «Помощников чистоты». Попасть туда мы с вами можем только, через канатную дорогу.

(Дети идут по плетёным косичкам).

ФИ: Содержать своё тело, руки, ноги, волосы в чистоте вам помогут предметы, которые лежат в «чудесном мешочке». Отгадайте загадки и узнаете , что там лежит.

Загадки.

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне

Пусть отмоет руки мне. (мыло)

Вафельное, полосатое,

Гладкое, мохнатое,

Всегда под рукою.

Что это такое? (полотенце).

Костяная спинка

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щётка).

Зубастая пила в лес густой пошла,

Весь лес обходила, ничего не спилила (расчёска).

ФИ: Молодцы, ребята, все загадки отгадали. А теперь из города Здоровья и Чистоты мы отправимся на остров «Хорошего настроения» на необычном транспорте, на воздушном шаре. Но вот беда он спущен. Давайте все вместе надуем его.

Дыхательное упражнение «Надуй воздушный шар».

ФИ: Молодцы! Держитесь за ниточку. Полетели!

Звучит музыка.

ФИ: Вот мы и на острове «Хорошего настроения». А у вас хорошее настроение?

Дети: Да!

ФИ: Давайте улыбнёмся. Когда мы улыбаемся, нам легко и весело!

На этом острове живут «ёжики хорошего настроения». Но вот беда, увидев нас, они все разбежались. Давайте соберём их и все вместе поиграем.

(Дети собирают «ёжиков») Су-Джок терапия «Ёжик».

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек.

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит

(катаем шарик меду ладошками)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда- сюда, мне щекотно да, да, да.

(движение шариками по пальцам).

ФИ: Молодцы! Вы хорошо справились с заданием. Теперь у нас всегда будет хорошее настроение.

Ребята! Нам пора возвращаться в детский сад, а полетим мы туда, на этом же воздушном шаре. Беритесь за ниточку и полетели.

Звучит музыка.

ФИ: Вот мы и вернулись в детский сад. Вам понравилось наше путешествие?

Дети: Да!

ФИ: Если мы будем с вами опрятными, здоровыми и с хорошим настроением, тогда мы ещё не раз побываем в этом волшебном городе.