

*Губарева Наталья Анатольевна,  
воспитатель,  
МБДОУ «Детский сад №59»,  
г. Воронеж*

## **МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ С УЧАСТИЕМ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»**

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Закреплять знание детей с понятием здоровье, умение заботиться о своем здоровье.

Развивать потребность быть здоровым.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям и самомассажу.

Формировать представление о способах ухода за своим телом.

Закреплять понятие «правильное питание» о пользе витаминов.

Активизировать разговорную диалогическую речь, уметь употреблять антонимы.

Расширять словарный запас (здоровье, витамины, настроение, самомассаж)

Оборудование:

«Загадочная коробочка» с предметами личной гигиены (мыло, расческа, зеркало, зубная паста, зубная щетка, полотенце) картинки с изображением зубов, картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни; «Азбука настроения», фонограммы - зарядка, муз. сопровождение поезда.

Содержание мастер-класса.

I. Вводная часть

Воспитатель:

Посмотрите ребята, к нам пришли гости, давайте поздороваемся.

Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться:

- Доброе утро!

- Доброе утро!

Солнцу и птицам!

- Доброе утро!

Улыбчивым лицам!

И каждый становится

добрым, доверчивым...

Пусть доброе утро

длится до вечера...

Я рада вас всех видеть такими красивыми и здоровыми. Скажите, с каким настроением вы пришли (Весёлое, хорошее).

Игра “Поздороваемся”

Ребята гостям принято всегда что-нибудь дарить. Давайте подарим им наши улыбки, чтобы создать хорошее настроение, подарим улыбки друг другу (Поделились своим хорошим настроением)

Воспитатель: Когда люди встречаются, они говорят друг другу “Здравствуй”, значит, они желают друг другу здоровья.

– А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей).

Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хороший аппетит, хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

Воспитатель: Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

Сегодня ребята мы отправимся в путешествие в страну «Здоровья»

Я предлагаю вам отправиться на поезде. Согласны?

Занимайте места в вагончиках! (передвигаемся по группе).

Ребята, вот мы и прибыли

II. Основная часть (путешествие)

1. Станция “Чистюлино”

Воспитатель: Кто здесь живёт? (Ответы детей)

Чистые, аккуратные и опрятные люди.

– Ой, смотрите, Мойдодыр оставил нам подарок. Посмотрите ребята, это загадочная коробка? А чтобы посмотреть, что в ней, нам придётся разгадать загадки.

Дидактическая игра: «Загадочная коробка» (Воспитатель загадывает загадки о предметах личной гигиены, вынимают из коробки отгаданные предметы)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Хожу брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей. (Расческа)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит(зубная щетка)

И сияет и блестит

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему расскажет. (Зеркало)

Вытирая, я стараюсь.

После ванны паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (полотенце)

Вместе с мылом и водой.

Я слежу за чистотой.

Пены для меня не жалко,

Разотру вас Я ... (мочалка)

Воспитатель

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

Правильно ребята, «Где чистота – там здоровье».

А давайте вспомним пословицы и поговорки про чистоту.

«Чаще мойся, воды не бойся».

«Кто аккуратен, тот людям приятен»

«Руки мыть, здоровым быть».

Молодцы, ребята, кто следит за чистотой, тот реже болеет. А ещё чтобы не болеть нужно чтобы и дома было чисто. (читает стихотворение)

Если мама на работе,

Если папа на работе,

Если брат ушел гулять

Значит можно очень долго

Очень, очень, очень долго

Нам в уборку поиграть.

В туалете две, три тряпки

Ты под краном намочи!

Пыль играет с нами в прятки.

Ты её везде ищи.

На серванте, под диваном

На столе и за столом

За старинными часами  
На стекле и за стеклом.  
А потом помой посуду  
Все тарелки до одной  
Я с тобою рядом буду  
Вытирать её потом.  
Вот и кончилась уборка.  
И родители пришли  
Нам с тобою за уборку  
Угощение принесли.

- Правильно, ребята, кто следит за чистотой, тот реже болеет.

Предметы из загадочной коробки мы возьмём с собой? А Мойдодыру скажем «Спасибо» за такие необходимые предметы.

Поехали дальше.

## 2. Станция “Неболейка”

Воспитатель:

Ой – ой, ребята, здесь кто-то плачет.

(Кукла - Катюша с повязкой – болит зуб)

- Что случилось Катюша?

У тебя болят зубы?

- Наверное, ты не ухаживаешь за зубами, поэтому они и заболели.

Ребята, давайте расскажем Катюше, как нужно ухаживать за зубами.

(воспитатель показывает картинки с зубами)

- Ребята, что на рисунке изображено? (зубы)

Посмотрите вот на этой картинке зубы белые и веселые.

А здесь – темные, грустные.

Каково ваше мнение, ребята, что произошло с этими зубами? (белые зубы чистят и кормят полезной пищей, а за темными зубами не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы).

- Катюша не знает, какая пища разрушает зубы? (конфеты, мороженое, торты, шоколад)

А какая пища полезна для зубов? (овощи, фрукты, молочные продукты)

Ребята, а вы бережете зубы? (да)

И знаете, что полезно, а что вредно?

Интерактивная игра «Полезно – вредно»

На доске размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб).

Дети располагают под картинкой с красивыми зубами полезные продукты и под картинкой с испорченными зубами все, что бесполезно.

Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Ребята, вы такие молодцы, Кукле Кате с вами так понравилось, она хочет с вами поиграть, приготовила угощение, но вы должны угадать, что это закрыв глаза и открыв рот.

(Детям завязывают глаза и кладут каждому в рот кусочки фруктов. Дети угадывают, что это такое).

Воспитатель: ребята вы сейчас пробовали полезные или «не полезные продукты».

Дети: полезные, в них много витаминов.

Воспитатель: спасибо тебе Кукла Катя, подлечила нас витаминчиками.

Теперь и Катюша будет знать, как ухаживать за зубками.

3. станция «Закаляйкино».

Воспитатель:

Оказывается, чтобы быть здоровым нужно закаляться.

(отрывок стихотворения «Если хочешь быть здоровым - закаляйся»)

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Постарайся позабыть про докторов.

Водой холодной обтирайся, если хочешь быть здоров!

Будь умерен и в одежде и в еде,

Будь уверен на земле и на воде,

Всегда и всюду будь уверен и не трусь, мой друг, нигде!

- Давайте вспомним, как нужно закаляться. (надо обливаться сначала прохладной водой, затем холодной, ходить босиком)

- Есть еще один способ закаливания – это самомассаж.

Вспомним, что обозначает это слово. Массаж это поглаживание. А часть слова «само» - это значит, что человек делает сам себе массаж.

Ребята, давайте, сделаем себе массаж.

Массаж:

«Чтобы горло не болело...»

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, ни чихать, будем носик растирать.

Вилку пальчиками сделай и массируй ушки смело.

Щёчки погладили, бровки разгладили,

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

Воспитатель

Скажите пожалуйста как называется доктор, который делает массаж?  
(массажист)

В.: Зачем делают массаж?

Чтобы снять напряжение в мышцах, для закаливания, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, для создания чувства хорошего настроения.

А теперь мы сделаем друг другу массаж и называется он - взаимомассаж

Взаимомассаж: «Был у зайки огород»

Был у зайки огород (поглаживание вдоль спины)

Ровненькие грядки (поперек спины).

Он зимой играл в снежки (постучать кулаками по спине снизу вверх)

Ну а летом в прятки (пальцы по спине побежали снизу вверх и "спрятались" подмышки)

А весной в огород заяка с радостью идет (пальцы по спине "идут")

Он сначала все вскопает, все вскопает, все вскопает (пощипывания)

А потом все заровняет, заровняет, заровняет (поглаживания, как будто ямки заравниваешь)

Семена просеет ловко (легкие быстрые постукивания всеми пальцами поочередно)

И пойдет сажать морковку (пальцы "пошли")

Ямка - семя, ямка - семя (ущипнуть, пальцем семечку придавить)

Закопает, заровняет (опять поглаживания)

И потом у зайки вновь вырастет его морковь (пальцами пробежать и на макушке пальцы изображают ботву от морковки.

Вот и у нас после массажа поднялось настроение.

Ребята посмотрите, что это... «Азбука настроения», она тоже здесь живёт.

- Посмотрите у нее тоже хорошее настроение, но не всегда.

Теперь какое...(безразличное, грустное, обиженное, сердитое)

Ну а мы отправляемся дальше.

#### 4. Станция “Спортивная”

Воспитатель:

– Как вы думаете, кто живёт в этом городе. (Ответы детей)

Правильно, спортивные, крепкие, сильные люди.

– Почему они такие? (Ответы детей)

Потому что они каждый день делают зарядку, занимаются физкультурой.

Ребята, посмотрите, что изображено на картинке.(Виды спорта)

Есть летние и зимние виды спорта. А в середине Символ Олимпиады – 5 цветных колец, означает – дружба всех стран.



Стихотворение: - ребёнок

«Что такое Олимпиада?»

Это честно спортивный бой

В ней участвовать это награда

Победить же может любой!

5. Станция «Вкусняшкино»

Ребята, а почему эту станцию так назвали?

Дети: там много вкусного.

Воспитатель: а всё ли вкусное можно кушать?

Дети: нет.

Воспитатель: давайте вместе с вами приготовим фруктовый салат, он очень полезный, а самое главное вкусный.

Дети смешивают все ингредиенты.

Ребята, у нас гости, а гостей принято угощать вкусным, пусть они попробуют наш замечательный, полезный, фруктовый салат, богатый витаминами.

Итог занятия

На этом наше путешествие заканчивается, мы возвращаемся в детский сад.

Ребята, мы узнали много интересного и полезного для нашего здоровья.

Дети читают стихи «**О здоровье!**»

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья —

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать —

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться —

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!  
Подводя итог, воспитатель читает стихотворение:

Главное в жизни - это здоровье.  
С детства попробуйте это понять.  
Главная ценность- это здоровье!  
Его не купить, но легко потерять.  
Наши болезни расскажут потом,  
Как мы живём и что мы жуём.  
Спортом тело своё укрепляйте!  
Пищу полезную употребляйте!