

**МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.УЛАН-УДЭ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД № 96 «КАЛИНКА» Г.УЛАН-УДЭ**

---

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а  
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20, e-mail: ds\_96@govrb.ru

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ  
«ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»**

4-5 лет

Подготовила: воспитатель  
МБДОУ № 96 «Калинка»  
Черных Л.А.

г. Улан-Удэ

2026 г.

Цель: Формировать представления детей о значении **здорового образа жизни**, в познании **окружающей действительности**.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать представления детей о **здоровье** как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- Закреплять знания о **средствах личной гигиены**, чистоте и аккуратности;
- Закреплять у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
- Прививать потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

Развивающие:

- Развивать мышление, воображение, память, связную речь;
- Развивать наблюдательность, внимание в процессе познавательной, игровой и исследовательской деятельности;

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к **здоровому образу жизни** и желание заботиться о своём **здоровье**;
- Воспитывать интерес к познанию **окружающей действительности**;

Предварительная работа: чтение произведений художественной литературы К. Чуковского «*Мойдодыр*», «*Айболит*», А. Барто «*Девочка Чума-зая*», Е. Кан «*Наша зарядка*», Р. Корман «*Микробы и мыло*».

Стихи и загадки о **здоровом образе жизни**, личной гигиене.

Беседы о ЗОЖ, о спорте, о пользе физических упражнений и правильного питания.

Материалы: коробка с мылом, расчёской, полотенцем, зубной щеткой, дидактическая игра «*Полезные и вредные продукты*», мяч, коробки из-под соков, бутылочка с водой «Байкал», мячики Су – Джок.

**Ход занятия:**

- Ребята я рада видеть вас такими красивыми, умными, а самое главное **здоровыми!** Посмотрите, ребята к нам сегодня пришли гости, **поздоровайтесь с ними.** Ребята, мы сейчас не просто **поздоровались**, а подарили друг другу частичку **здоровья**, потому что сказали:  
**«Здравствуйте! То есть – Здоровья желаю!**

Сегодня я хочу пригласить вас в **путешествие в «Страну Здоровья»!**

Ребята, а как вы думаете, на чем можно отправиться в **путешествие?**

Дети: на поезде, на воздушном шаре, на корабле, на самолете, на машине.  
Вы все правильно сказали, а для **здоровья** полезны прогулки пешком, поэтому **путешествовать по «Стране Здоровья»** мы будем именно – пешком.

А вот и первая остановка «Зарядки».

Чтобы быть **здоровыми**, с чего надо начинать свой день? (с зарядки).

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны согнули

Вверх подняли, помахали

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через левое плечо,

Через правое еще,

Дружно присели,

Пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

Ну что же идем дальше

Следующая остановка «Чистота – залог **здоровья**». Посмотрите, здесь лежит какая –то коробка. Что же в ней лежит? А чтобы узнать, что в ней лежит, надо отгадать загадки.

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я

Белой пеной пениться

Руки мыть не лениться. (*Мыло*). Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки и смывать с них микробов.

Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка

С зубной пастой дружит

Нам усердно служит. (*Зубная щетка*).

Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и **здоровыми**.  
Чтобы хорошо жевать.

Если делаю прическу

Помогает мне ... (*расческа*).

Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными.

Вытирая стараюсь

После бани паренька

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка (*Полотенце*).

Для чего нужно полотенце?

Дети: чтобы вытирать руки после мытья.

Все эти предметы, называют предметами личной гигиены. Почему говорят личной гигиены? Скажите для чего нужны эти предметы?

Дети: для того, чтобы быть чистыми. Правильно, ребята где чистота – там **здоровье**.

Продолжаем наше **путешествие**. А вот и третья остановка «*Неболейкино*».

Ребята чтобы **здоровыми**, надо делать массаж. Скажите, а что означает слово «*Массаж*»? – поглаживание. Зачем делают массаж? (*для хорошего настроения, для того чтобы меньше болеть*). Можно делать массаж тела, рук, и даже ног- ходить босиком летом по чистому песочку, камушкам. Вы ведь все наверное с родителями были на нашем красивом озере Байкал. Вот там можно делать массаж ножек и закаляться, бегая по песку и камушкам.

У меня есть волшебные мячики, с их помощью можно делать массаж рук, они нам помогут быть **здоровыми**. Массаж рук с использованием мячиков Су Джок.

Гимнастика с мячом «*Ежик*»

Мы возьмем в ладошки «Ежик» (берем массажный мячик)  
И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем то же самое)  
Помассируем бока. (катаем между ладошек)  
«Ежик» я в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)  
Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

Воспитатель: а вот и четвертая остановка - «Питайся правильно!»

Ребята, чтобы быть **здоровыми** нужно правильно питаться. А правильно питаться – это значит кушать полезные продукты. А мы с вами знаем, что продукты бывают не только полезные, но и вредные. Дидактическая игра «*Полезные – вредные продукты!*».

Приглашаю детей к столу. На тарелочках приготовлены «*полезные*» и «*вредные*» продукты (*чипсы, яблоки, помидор, морковь, сосиски.*). Полезные продукты разложить где изображен **здоровый улыбающийся зубик**, а вредные продукты и опасные предметы разложить где изображен больной плачущий зубик. Дети должны объяснить свой выбор.

Воспитатель: Правильно, молодцы ребята.

Речевая игра «*Назови сок*».

Воспитатель: Ребята, мы с вами знаем, что овощи и фрукты очень полезны – в них много витаминов, которые помогают расти **здоровыми**, весёлыми, сильными. А что можно приготовить из фруктов? (*Ответы детей -, сок*).

Воспитатель: Правильно. А также сок можно приготовить из овощей.

Из фруктов получают - фруктовые соки, а из овощей – овощные соки.

Педагог раздаёт детям шаблоны из картона в форме коробок с соком, с изображением фруктов и овощей.

Воспитатель: Ребята, посмотрите у меня коробочки с разными соками. Я раздам каждому по одной коробочке. Назовите, какой у вас сок.

Например, у меня – яблочный сок. Алёна, у тебя какой сок?. У Миши. ? А у Насти сок из очень полезной ягоды, которая растет у нас Бурятии – облепиха, значит у нее какой сок? ( облепиховый) А у Элины бутылочка с водой, посмотрите что на ней нарисовано.( озеро Байкал) Да , воду пить тоже очень полезно, особенно из нашего озера, которое находится у нас в Бурятии.

Ответы детей: Яблочный, виноградный, ананасовый, томатный, персиковый, морковный, облепиховый, вишневый.

Воспитатель: Ребята давайте вспомним что же нужно делать, чтобы расти **здоровым**?

Дети:

- нужно делать зарядку
- чистить зубы два раза: утром и вечером
- пить молоко
- кушать овощи и фрукты
- мыть руки с мылом
- гулять
- спать
- заниматься физкультурой
- кушать чеснок и лук

Теперь вы знаете что нужно делать чтобы не болеть.