**Конспект образовательной деятельности**

**по формированию у детей 4-5 лет здорового образа жизни**

***Тема:* «В гости к Незнайке»**

***Задачи:***

* расширять и закреплять знания детей о правильном питании и его значении для здоровья;
* формировать потребность беречь своё здоровье, выполнять культурно-гигиенические навыки;
* развивать умение изображать фрукты и овощи при помощи поролоновой губки и трафарета, закреплять умение подбирать гуашь нужного цвета;
* воспитывать аккуратность, самостоятельность.

***Словарная работа:*** режим дня, микробы, витамины, заболевание, здоровье.

***Предварительная работа:*** беседы о ЗОЖ, заучивание песни «Малыши-крепыши», чтение художественной литературы: «Мойдодыр», «Айболит» К. Чуковского, «Девочка чумазая» А. Барто, потешки, загадки; дидактические игры «Полезно –вредно», «Опасно-безопасно», «Отгадай загадку», «Чудесный мешочек» (с предметами личной гигиены, муляжами овощей и фруктов) и др.

***Материал:***конверт с письмом от Незнайки, постройка из мягких модулей «Дом», трафареты овощей и фруктов, розетки с гуашью разного цвета, поролоновые губки, салфетки, ½ альбомного листа.

**Ход образовательной деятельности**

Воспитатель: Ребята, сегодня утром нам в группу принесли письмо. Хотите узнать, от кого оно? Давайте прочитаем:

 «Жду сегодня в гости всех ребят.

 Приезжайте непременно,

 Буду очень рад. Незнайка».

Ну, что, отправимся в гости?

Скорее, ребята, места занимаем (встают друг за другом)

 Моторчик заводим и в путь, уезжаем! (крутят руками у груди)

Колёсики, колёсики стучат, стучат, стучат («едут» по кругу)

А в маленьких вагончиках компания ребят.

А вот, кажется, и дом Незнайки…(из модулей)

***Пальчиковая гимнастика «Замок»***

На полянке дом стоит, (пальцы рук сомкнуты в виде крыши дома)

Ну а в домик путь закрыт.

Мы ворота открываем, (разводят руки в стороны)

Всех вас в гости приглашаем.

Но на дверях висит замок! (пальцы обеих рук сомкнуты)

Кто его открыть бы мог?

Постучали, покрутили (постукивание основанием ладоней,

Потянули и открыли . вращение сомкнутых рук, потянули руки

 в стороны)

А в домике этом Незнайка живёт,

Он сегодня в гости нас ждёт.

Только где же он сам? Пригласил нас в гости, а сам нас не встречает. Давайте мы присядем и подождём его. (Дети садятся на стулья. Появляется грустный Незнайка, зевает).

Воспитатель: Что с тобой, Незнайка, почему ты такой грустный?

Незнайка: Я вчера поздно лёг спать, не выспался…

Воспитатель: нужно соблюдать режим дня, вовремя ложиться спать и вовремя вставать. Ребята, давайте расскажем Незнайке, что происходит, когда мы спим? (мы растём, отдыхают наши руки, ноги, глаза).

Следует, ребята, знать,

Нужно вовремя всем спать,

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Незнайка, а ты сегодня зарядку делал?

Незнайка: нет, я не умею делать зарядку. А вы, ребята, делаете зарядку?

Воспитатель: давайте научим Незнайку делать зарядку! Вставай вместе с нами.

***Физкультминутка «Зарядка».***

Каждый день по утрам ( ходьба на месте)

Делаем зарядку.

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Руки поднимать, (поднимают и опускают руки)

Руки опускать,

Приседать и вставать (приседания)

Прыгать и скакать (прыжки на месте)

Незнайка: Спасибо, ребята, мне понравилось, я сразу проснулся. Теперь тоже каждый день зарядку делать буду.

Воспитатель: Ребята, а что ещё помогает нам быть всегда быть всегда бодрыми, весёлыми и здоровыми? (занятия физкультурой, подвижные игры, прогулки на воздухе, закаливание, катание на санках, коньках, лыжах). А ещё нужно следить за чистотой своего тела.

Незнайка, а почему ты такой чумазый? Ты что, сегодня не умывался?

Незнайка: А зачем умываться? Мне и так хорошо.

Воспитатель: Давайте объясним Незнайке, зачем нужно умываться? (чтобы быть чистыми, опрятными, чтобы смыть микробов, чтобы не заболеть).

Незнайка: А кто такие микробы?

Воспитатель: Микробы есть в воздухе, в грязной воде, на нашей коже. Незнайка: Расскажите, ребята, как попадают микробы в наш организм? (при кашле, чихании, с грязных рук, с немытых овощей и фруктов).

Незнайка: я не хочу болеть! Надо скорее умыться, я микробов боюсь…

Воспитатель: Пойдём, Незнайка, мы поможем тебе умыться и стать чистым и опрятным. (Идут к раковине, предлагают мыло, отдельное полотенце.)

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой!

А ещё, чтобы не болеть, нужно есть полезные продукты.

Незнайка: Я знаю! Это конфеты, мармелад, шоколад, пирожное, мороженое, я их очень люблю! Они полезные!

Воспитатель: Ребята, Незнайка правильно говорит? Какие полезные продукты нужно кушать, чтобы не заболеть? (овощи, фрукты).

Незнайка: ой, я что-то ничего не запомнил…

Воспитатель: Давайте поможем Незнайке запомнить овощи и фрукты – полезные продукты.

Незнайка: я хорошо по картинкам запоминаю, нарисуйте мне, пожалуйста!

Воспитатель: ну, что, поможем Незнайке? А рисовать фрукты и овощи мы будем при помощи трафарета и губки.

Давайте вспомним, как это нужно делать: трафарет наложить на лист бумаги, обмакнуть губку в краску нужного цвета и нанести её на трафарет (показ).

А теперь подойдите к столу и выберите себе фрукт или овощ, какой вам нравится.

***Самостоятельная работа детей.***

Воспитатель: А пока ваши работы высохнут, я предлагаю научить Незнайку играть в подвижную игру (по выбору детей).