**Хараман В.С.**

**Конспект занятия по формированию здорового образа жизни**

**на тему: «Путешествие по Стране Здоровья»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Предмет:** Ознакомление с окружающим миром.

**Возрастная группа:** подготовительная группа (6-7 лет)

**Тема:** «Путешествие по Стране Здоровья»

**Цель:** Формирование предпосылок здорового образа жизни. Воспитание у дошкольников бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* Продолжать поддерживать и развивать у детей потребность в здоровом образе жизни. Закрепить представления о способах укрепления и сохранения здоровья.
* Формировать представления детей о правильном питании. Закреплять знания о предметах личной гигиены.

*Развивающие*:

* Развивать познавательный интерес детей, воображение, мышление, память, речь; способствовать развитию поисково-исследовательской деятельности детей.
* Совершенствовать двигательную активность, координацию речи с движением.

*Воспитательные:*

* Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.
* Формировать навык сотрудничества, доброжелательности, ответственности.

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное», «Физическое развитие».

**Методы и приемы**: словесный (рассказ, объяснение, беседа, вопросы, художественное слово), наглядный (рассматривание, показ), практический (упражнение), игровой (сюрпризный момент, дидактическая игра).

**Оборудование и материалы:** макет дерева «Жизненных сил» с яблоками, мяч, «сундучок Здоровья» с предметами личной гигиены, клюшки и мячики, изображение Простуды и микробов, набор картинок вредных и полезных продуктов, грамота, угощение (яблоки, мандарины).

**Предварительная работа:** беседы «Я здоровье берегу!», «Откуда берутся болезни», «О пользе витаминов» и др.; д/и «Полезно-вредно», «Хорошо-плохо»; чтение худ. лит-ры: А. Барто «Девочка чумазая», М. Ясон «Я мою руки», К. Чуковский «Мойдодыр», обучающий мультфильм «Микробы».

**Ожидаемые результаты:** Дети знаюто том, что такое здоровье; понимают, как поддержать, укрепить и сохранить его. Дошкольники владеют навыками личной гигиены, могут заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Ход занятия:**

**1. Вводная часть.**

*Дети берутся за руки и становятся в круг.*

**Воспитатель:**

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

**Воспитатель:**Ребята, сегодня утром при встрече мы говорили друг другу «Здравствуйте!». А знаете ли вы, что мы не просто поприветствовали друг друга этим волшебным словом, но и подарили частичку здоровья. Ведь слово «Здравствуйте» означает «Будь здоров!». Это слово пришло к нам из стародавних времен. На Руси говорили: «Здоровье дороже денег. Здоров буду – и денег добуду». Ребята, я предлагаю вам сегодня поговорить о здоровье, ведь о своем здоровье должен заботиться каждый человек с малых лет!

**2. Основная часть.**

**Воспитатель:**Ребята, чтобы нам лучше понять, чем отличается здоровый человек от больного, а также что нужно делать дома и в детском саду, чтобы быть здоровым, я предлагаю вам отправиться в путешествие по Стране Здоровья. А поможет нам необычное дерево «Жизненных сил», на котором растут волшебные яблоки, которые помогут нам перенестись в разные города страны Здоровья. Итак, срываем первый плод, а в нем задание: «Чтобы попасть в страну Здоровья, выполните зарядку!»:

Раз – подняться, потянуться, (Потянулись.)

Два – согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)

Три – в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)

Головою три кивка. (Движения головой.)

На четыре – руки шире, (Руки в стороны.)

Пять – руками помахать, (Махи руками.)

Шесть – на место сесть опять. (Присели.)

**Воспитатель:**Ребята, вот мы и оказались в стране Здоровья! А скажите-ка, как можно отличить жителей этой страны, какими они должны быть? **(**веселые,сильные, красивые, занимающиеся спортом и т.д.). Как вы думаете, а мы можем жить в стране Здоровья? Чтобы ответить на этот вопрос нам нужно вспомнить, что мы с вами делаем в детском саду и дома, чтобы быть здоровыми.

**Дидактическая игра «Чтобы быть здоровым, я…»**

Ход игры: Дети становятся в круг, передавая мяч, они называют действия, которые необходимо выполнять в детском саду и дома для того, чтобы быть здоровыми.Чтобы быть здоровым, я… (чищу зубы по утрам, делаю зарядку, принимаю душ, гуляю на свежем воздухе, занимаюсь спортом, мою руки с мылом, кушаю овощи и фрукты и т.д.)

**Воспитатель:**Ребята, давайте сорвем еще одно яблочко с нашего дерева. А здесь для нас подарок – необычный сундучок! Предметы, которые в нем лежат – настоящее сокровище! Потому что они помогают человеку в борьбе с болезнями и охраняют его здоровье. А вы хотите узнать, что же там лежит? По очереди на ощупь найдите предмет и скажите, что это и для чего нужно.

**Дидактическая игра «Сундучок Здоровья»**

Ход игры:  В сундучке лежат: туалетное мыло, полотенце, мочалка, зубная щетка и паста, расческа, шампунь, носовой платок, салфетки и др. Воспитатель выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма. Напоминает, что все это предметы – личной гигиены.

**Пальчиковая гимнастика «Моем, чистим…»**

Моем шею, моем уши

Вытираем их посуше.

Чистота всего дороже,

Мы и зубы чистим тоже.

Порошком, порошком,

Раз, два, три

Зубы щеткой чище три.

*(Имитируют движения по тексту)*

**Воспитатель:** Ребята, а это волшебное яблочко отправит нас в город Спорта. Девиз этого города: «Кто спортом занимается, с болезнями не знается!» А вы ребята занимаетесь спортом? Какие виды спорта вы знаете? (ответы детей). Чтобы быть красивым, стройным и сильными, необходимо заниматься спортом и взрослым, и детям. Давайте и мы немного позанимаемся спортом.

**Эстафета «Хоккеисты»**

Ход игры: Дети делятся на две команды. По сигналу первые номера с места ведут небольшой мячик клюшкой, огибая препятствия до финиша и возвращаясь к команде, передают клюшку и мяч следующему игроку. Побеждают те, последний номер которых, возвращаясь от финиша, пересечет линию старта раньше соперников.

*Звучит громкая сердитая музыка, возле дерева появляется Королева Простуда.*

**Воспитатель:**Ой, ребята пока мы играли,на страну Здоровья напала Королева Простуда со своими солдатами микробами:

По воздуху летают микробы, микробы,

На кожу попадают микробы, микробы.

Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,

Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

**Воспитатель:** Если мы не прогоним их, они захватят всю страну Здоровья. Я предлагаю вам вспомнить, чего боятся микробы и прогнать Простуду из страны Здоровья.

**Физминутка «Я простуду прогоню!»**

|  |  |
| --- | --- |
| Утром долго не валяться, | *Потягиваются* |
| Физкультурой заниматься!  Бегать, прыгать и скакать, | *Бег, прыжки* |
| Душ прохладный принимать, | *Имитация душа над головой* |
| Спортом заниматься, | *Имитация видов спорта* |
| Водою закаляться | *Умываются* |
| Тот, кто ест морковку | *Едят морковь* |
| Станет сильным, крепким, ловким | *Сгибают руки, показывают мускулы, повороты туловища* |
| А кто любит, дети, лук | *Приседают* |
| Вырастает быстро вдруг! | *Поднимаются, тянуться на носочках* |
| Кто капусту очень любит | *Округляют руки над головой* |
| Тот всегда здоровым будет. | *Прыжок-хлопок* |

**Воспитатель:**Ребята, кто будет помнить эти правила, тот не будет встречаться с вредной Королевой Простудой и ее микробами! И конечно же нам очень важно помнить, что бороться с микробами и поддерживать здоровье человека помогает здоровая и полезная пища, а также входящие в ее состав витамины. Давайте разберемся, какие продукты полезны для нас, а какие вредны!

**Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»**

Ход игры: Детям раздаются картинки с изображением продуктов питания. Задача детей распределить картинки продуктов на полезные и вредные. В конце игры воспитатель вместе с детьми проверяет правильность разложения продуктов питания. Если ребенок допустил ошибку, то следует рассмотреть, по какой причине была допущена ошибка.

**3. Заключительная часть.**

**Воспитатель:** Ребята, как замечательно мы провели время в стране Здоровья: узнали много полезного и нового, прогнали врагов страны Здоровья, занимались спортом, получили заряд бодрости и хорошего настроения. А давайте с вами поселимся в стане Здоровья навсегда! Вы согласны, ребята?

Педагог подводит итоги, задавая вопросы: «Понравилось ли вам наше путешествие? Что нового вы узнали сегодня? Что интересного сможете рассказать своим родителям?»

**Воспитатель:** Ребята, а на нашем волшебном дереве последнее яблочко. А в нем грамота от жителей страны Здоровья: «Вы помогли нам и успешно применили свои знания, чтобы стать почетными жителями нашей страны! Присваиваем вам, ребята почетное звание «Житель страны Здоровья» и просим всегда помнить правила страны Здоровья». А от нас вам в подарок угощение! (*яблоки, мандарины)*.