

**Департамент образования
Администрации города Ноябрьска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Снегурочка»**

**Конспект занятия «Путешествие в страну здоровья»
(в старшей группе №6)**

Воспитатель: Киямова Э. Р.

Задачи:

Формировать навыки и привычки здорового образа жизни.

Закрепить знания и представления детей о способах сохранения и укрепления своего здоровья.

Помочь детям закрепить представление об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них.

Упражнять в выполнении гимнастики для глаз.

Воспитывать доброжелательное, внимательное отношение к окружающим людям.

Создать у детей радостное, бодрое настроение.

Используемые технологии: гимнастика для глаз по технологии В. Базарного.

Оборудование: кубик от модуля с цифрами на гранях, фонограмма песни «Вместе весело шагать», фонограмма «Фиксики», изображения глаз, слайды с изображением опасных ситуаций, муляжи продуктов, яблоки для детей.

Ход занятия

Дети под весёлую музыку входят цепочкой в зал, становятся в круг.

Воспитатель

Сегодня у нас необычное занятие, к нам пришли гости.

Поприветствуйте гостей и подарите им свои улыбки!

Воспитатель

Покажите ваши волшебные ладошки, сделайте лучистое солнышко, улыбнитесь в тёплые ладошки и раздайте их нашим гостям.

Упражнение «Солнышко».

Воспитатель

Сегодня я предлагаю отправиться в путешествие, - к Королеве Здравнице. Чтобы добраться туда, нам придётся вспомнить всё то, что мы узнали и чему научились чтобы быть здоровым. Готовы ребята отправиться в путешествие? Ну, тогда, в путь – дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь?

Итак, отгадайте загадку и вы узнаете, в какой город Страны Здоровья мы попали.

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражнения по порядку!

Поможет вырасти ...

Итак первый город называется зарядкоград.

Музыкальная зарядка.

Воспитатель. Отгадайте загадку и вы узнаете, в какой следующий город Страны Здоровья мы попали.

Вот гора, а у горы

Две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

Воспитатель: Верно, это нос и город называется Носоград.

Плакат с изображением города.

Вот вам первое задание. Покажем жителям Носограда, как правильно выполнять дыхательную гимнастику. *Дети выстраивают круг.*

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

1) «Снежинка» И.п.-

2) «Пузырь» И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки на уровне пояса. Сделать резкий вдох, одновременно опустить руки вниз пальцы разжать.

3) «Кошечка» И.п.- ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне пояса. Пружинящие повороты корпуса, ноги не отрывать, руками делать хватательные движения с резким вдохом носом.

4) «Насос» И.п.- то же. Пружинящие наклоны туловища вперед.

5)

Молодцы, хорошо подышали, потренировали наши лёгкие.

Продолжить наше путешествие я предлагаю на поезде.

«Паровозик из Ромашкового»

Лёгкий бег с круговыми движениями согнутых в локтях рук с произношением звуков «чух – чух – чух».

Воспитатель:

Внимание! Наш поезд прибывает на станцию другого города. Что за город?

Посмотрите, сколько в нём окон: и зелёных, и карих и голубых. Что же это? (глаза). А город называется Глазоград.

А вот вам и второе задание: выполнить зарядку для глаз.

Воспитатель:

Для чего нужна гимнастика для глаз?

Гимнастика для глаз

Смотрим вправо – никого, Резко перевести взгляд вправо – влево.

Смотрим влево – никого.

Раз – два, раз – два –

Выполнить круговые вращения глазами.

Закружилась голова.

Глазки закрываем.

Зажмурить глаза.

Глазки отдыхают.

Погладить брови.

Как откроем мы глаза

Резко перевести взгляд вверх – вниз.

Вверх посмотрим, да – да – да.

