Конспект занятия в старшей группе

Тема: «**Путешествие вКоролевство Здоровья**»

**Тема:« Путешествие вКоролевство Здоровья»**

**Вид деятельности:** интегрированная

**Образовательные области**: Физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие , речевое развитие, художественно-эстетическое.

**Цель**: Формирование представления детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Образовательные задачи:**

Способствовать формированию у детей устойчивой мотивации к  здоровому образу жизни;

актуализировать знания у детей о здоровом образе жизни: о соблюдении правил личной гигиены; о полезных продуктах; о влиянии на здоровье двигательной активности , закаливания, свежего воздуха; знания о свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

формировать у детей потребность в простейших приемах самооздоровления (физические упражнения, закаливание, гимнастика для глаз, прогулки на свежем воздухе).

**Развивающие задачи:**

Создать условия для развития у детей познавательного интереса, памяти, мышления, связной речи, коммуникативных умений и навыков;

способствовать формированию умения рассуждать, делать самостоятельно выводы, умозаключения;

развивать у детей стремление к чистоте и аккуратности.

**Воспитательные задачи:**

Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни;

воспитывать у детей дружеские отношения и умение работать в коллективе;

воспитывать у детей потребность в отзывчивости, умении прийти на помощь.

**Речевые:**

активизировать в речи слова: ***здоровье****, витамины, предметы личной гигиены, закаливание.*

**Методы:** Игровой, наглядный, практическая деятельность детей,

**Приемы:** вопросы к детям, словесная, отгадывание загадок, дидактическая игра, использование художественной литературы. соблюдение режимных моментов.

**Виды детской деятельности**: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская

**Формы организации:** **групповая**

**Предварительная работа с детьми**: Беседы с детьми о **здоровом образе жизни,** чтение художественной литературы, закаливающие процедуры после сна, физминутки на занятиях, занятия на тренажерах для дыхания.

Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах, предметах личной гигиены.

***Используемые технологии****:* гимнастика для глаз ,коррегирующая гимнастика контрастотермия**, д**инамическая музыкальная пауза с двигательными элементами, логоритмика

**Материалы и оборудование**: красные следы, разноцветные следы, дорожка здоровья, 2 контейнера с крышками и предметами гигиены, тазик с льдинками по числу детей, таз с теплой водой, воздушные шары, канат, салфетки, «мостик» с крынками, «вредные и полезные» продукты питания (игрушки), 2 корзины с изображением здорового и больного зуба, тренажеры для упражнения на дыхания.

**Организационный момент:** (дети стоят в кругу)

Мы пришли сюда с утра,

Крикнем дружно все : «Ура!»

Здравствуйте , мои друзья,

Здравствуй, солнце и земля!

Это я -... (называют себя по имени ,по кругу, передавая звезду)

Здравствуйте – здравствуйте – здравствуйте!

**Ход занятия:**

**Воспитатель.** Сегодня утром на нашу электронную почту пришло видеописьмо . Хотите узнать от кого оно? Сейчас мы посмотрим и узнаем.

ВИДЕОРОЛИК

**Буратино**: «Ребята, здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”. Вы меня узнали?(Да)

Я рад , что у вас хорошее, радостное настроение. А вот я попал в плен к Простуде, потому что напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут – схватила меня за горло, не даёт дышать, глотать, хочет меня погубить. А сама она такая красная, злая. Помогите мне, пожалуйста!».

**Воспитатель:** Спасём Буратино из плена Простуды? Тогда мы предлагаем немедленно отправиться в путь. Путь предстоит непростой , но мы его успешно пройдем. Вы готовы?

**Воспитатель:** Что это такое? ( обращает внимание на следы) Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы? (Ответы детей.)

**Воспитатель**: Я согласна с вами. Это действительно дорожка в царство Простуды. Она приглашает вас к себе в гости. И тогда не надо будет ходить в детский сад, будете лежать целый день в кровати, ничего не делать, а мама с папой будут давать горькие таблетки от температуры. Красота-а-а! Так что пойдем в царство Простуды? (Нет, не пойдем.)

**Воспитатель**: Ребята, смотрите, а здесь есть ещё одна дорожка – разноцветная. Ее называют еще дорожкой здоровья. Это дорожка к Королеве Здоровья. Дорожка в царство простуды короткая, дорожка к Королеве Здоровья длинная. Простудиться можно быстро, а путь к здоровью длинный, не простой.

**Королева Здоровья (голос*)****:* Да, моя дорожка длинная, ведь чтобы быть здоровым надо соблюдать много правил. Вы их все знаете, а если забыли, то вспомните, выполнив все задания, которые я для вас приготовила. В путь!

**Воспитатель**: Если мы хотим быть бодрыми, здоровыми, и веселыми, не простудиться в дороге, надо сделать зарядку. На зарядку становись! ФИЗМИНУТКА (Видеоролик)

**Воспитатель:** Ну вот, сделали зарядку стали сильными, здоровыми. Чтобы не болеть надо регулярно заниматься **физкультурой** (…)

**Воспитатель:**Можно отправляться в путь.

Чтобы попасть в страну Здоровья нужно пролезть через волшебный туннель

(*Дети по очереди преодолевают препятствие*).

**Воспитатель**: Вот мы и в стране Здоровья! ***Первая*** остановка. Какого она цвета? **(розового.)**

**Воспитатель**: Посмотрите, контейнер, что в нем? (в нем крышки). Наверное, там что-то спрятано. Мы сейчас поищем!

(В контейнере с крышками спрятаны предметы гигиены, дети нащупывают свой предмет, называют его и объясняют, для чего он нужен, в чем его польза.) МЫЛО, ЗУБНАЯ ЩЕТКА, ЗУБНАЯ ПАСТА,

НОСОВЫЕ ПЛАТКИ, РАСЧЕСКА, ПОЛОТЕНЦЕ

**Воспитатель**: Для чего нужно мыло?  (Чтобы мыть руки. )  
- Когда нужно мыть руки? ( Перед едой. После прогулки. После туалета. После рисования и лепки).

**-** Для чего нужно полотенце?  (Дети: Чтобы вытирать руки после мытья).   
-  Для чего нужна расческа?  (Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными)

- Для чего нужен носовой платок?  
- Для чего нужна зубная паста и зубные щетки? **(** Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми. Чтобы хорошо жевать).

**Воспитатель** :Чтобы быть здоровым надо СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ: мыть руки, чистить зубы, быть опрятным.

***Королева здоровья:***Справились с заданием! У нас впереди ещё остановки, так что в путь , друзья мои!

**Воспитатель**: Ребята, я вас приглашаю на нашу волшебную дорожку. (Дети встают на массажные коврики и двигаются по кругу**.)**

Мы здоровье укрепляем  
Свое тело закаляем.  
Дорожка есть чудесная,  
И нам на ней не тесно.  
Мы весело шагаем,  
Здоровье укрепляем

**Воспитатель**: Какого цвета остановка? (желтого)

**Воспитатель**: Интересный рисунок. Что на нем изображено? (Зубы.)

-Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные.

- Как вы думайте, что произошло с этими зубами? (Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы.)

-Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? (Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушаю зубы.)

- А какая пища полезна зубам? (Овощи, фрукты, творог).

 -А скажите пожалуйста, а какую ещё пользу приносят **здоровью овощи и фрукты**.( Фрукты и овощи богаты витаминами. Они помогают нам расти **здоровыми,** крепкими и умными…)

**Воспитатель**: Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогут нам уберечься от злых чар Королевы Простуды.

**Воспитатель: Дидактическая игра** *«Полезно – вредно»*  
(На столе 2 корзины – белый зуб и темный. Дети по одному выходят и раскладывают продукты, с белым зубом – полезные, а с темным – вредные).

**Воспитатель:** Итак, чтобы не болеть, нужно ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, есть полезные продукты

**Королева Здоровья*:*** *(Голос)*Ребята, какие вы молодцы, все угадали, объяснили .Вас ждет следующая остановка.

Какого она цвета? ( белого)

**Воспитатель**: На этой остановке на пути к здоровью, мы потренируемся, будем тренировать дыхание. Взяли правильно наши тренажеры.

- как мы правильно дышим, напомните?

**Воспитатель.** Сделать глубокий вдох через нос и дуть в трубочку медленно выдыхая воздух.

– От чего надулись мешочки и в них закрутился снежок? (Это воздух.)

**-** Правильно, дети. А  для чего нужен воздух?

**1 ребенок.** Без дыханья жизни нет,  
 Без дыханья меркнет свет,  
 Дышат птицы и цветы,  
 Дышит он, и я, и ты.

**-** Давайте, дети, проверим, так ли это.

***Проведем опыт***. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками. Задержите дыхание на несколько секунд.

**-** Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? мы должны вновь наполнить легкие воздухом. Это необходимо потому что в воздухе есть кислород, который необходим для нас, как пища и вода.. Но кислород - основа нашей жизни. Ведь без еды человек может прожить пару недель, без воды - около пяти суток. А вот без кислорода - всего несколько минут. Организм кричит «Караул» ,спасите меня, дышите глубже!

А вдыхание свежего воздуха  придаёт бодрость, укрепляет здоровье.

**2 ребенок.** На прогулку выходи,  
 Свежим воздухом дыши!  
 Только помни,  при уходе:  
 Одевайся по погоде!

**Воспитатель.** Так как же называется наша остановка на пути к здоровью?

Дети. **Свежий воздух.**

**Воспитатель:** Прогулки на свежем воздухе укрепляют наше здоровье.

**Воспитатель:**Ну что, вы устали ? Я предлагаю вам немного отдохнуть. Сели на ковер по-турецки, руки положили на колени ладонями вверх. Вокруг всё тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно.. Смотрим на экран.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ (ВИДЕОРОЛИК)

***Королева Здоровья (голос****):* У нас впереди есть ещё станции, так что в путь, друзья мои.

(*Ходьба по «волшебной» дорожке со словами:*

Мы здоровье укрепляем  
Свое тело закаляем.  
Дорожка есть чудесная,  
И нам на ней не тесно.  
Мы весело шагаем,  
Здоровье укрепляем

**Воспитатель:** Посмотрите, какого она цвета следующая дорожка? (**голубая.)**

**Воспитатель** :Ребята, а чтобы не болеть, апчхи, надо закаливать свой организм.

-Для чего мы закаливаемся? (Чтобы не болеть.)

-А как можно закаляться?(ходить по ребристой доске, полоскать горло, обтираться влажным полотенцем, купаться, принимать воздушные и солнечные ванны…)

-А вам нравится закаляться?

Мы научимся ледок.

Между пальцами катать,

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать**Контрастотермия.**

Дети подходят к столам, на которых находятся комплекты, состоящие из: тазика со льдом и тазика с горячей водой. Дети берут по одной льдинке в руки и водят по ладоням, а потом *в теплый тазик опустили ручки.* (*Дети вытирают руки.)2 р.*

**Воспитатель**: Немного закалились,

здоровье укрепили

пора дальше путь продолжать

и Буратино из рук коварной Простуды освобождать.

***Буратино*** *(видео)*

Я веселился и играл,

Ни что меня не огорчало.

Пока здоровеньким я был

Шли хорошо мои дела.

Но в плен меня взяла простуда,

Микробы разбросала всюду.

С микробами нельзя дружить,

Их очень трудно победить.

Я очень плохо чувствую себя.

Надежда вся на вас!

Вы мне поможете друзья?

**Воспитатель:** Вы за мной идите смело,

будем действовать умело

Проведём Простуду просто:

мы сейчас построим мостик.

Мы вдоль мостика пройдем

Буратино мы спасём!

(Мостик с крышками – дети «шагают» пальчиками по крышкаМИ

**Воспитатель:** Перед нами последняя остановка(Серая)

**Воспитатель:** Ребята, нам надо одержать победу над микробом и спасти Буратино. Для этого надо ответить на вопрос: «Как победить микроб»?

**Игра «Микробы».**Во время правильных ответов воспитатель прокалывает шары.

*Заниматься физкультурой*

*Правильно питаться*

*Дышать свежим воздухом*

*Закаляться*

*Соблюдать гигиену*

***Королева Здоровья (голос)****:*

Все микробы победили, не дали Простуде нас захватить в свой плен.

Вот теперь я уверена, что Буратино все запомнил и больше никогда не заболеет. А вы, ребята, большие молодцы.

Я вам желаю чаще улыбаться,

По пустякам не огорчаться.

Всегда иметь весёлый вид,

Вовек не знать, где что болит!

А сейчас вам пора возвращаться в детский сад, там вас уже ждут.

«Чтобы вернуться в детский сад нужно снова пролезть в волшебный туннель!» там вас будет ждать сюрприз! До свидания

(Дети пролазят в туннель)

**Воспитатель**: Ребята, наше путешествие закончилось, я очень рада, что вы помогли Буратино вернуться к своим друзьям. Теперь вы можете, не беспокоится, я думаю, что Простуде будет нелегко нас захватить в плен.

**Вопросы к детям:**Что понравилось сегодня на занятии? Что узнали нового? Что было самым интересным? Надо вести здоровый образ жизни, кушать полезные продукты, принимать витамины, заниматься гимнастикой и спортом и тогда все мы будем здоровыми и сильными. Как говорится в пословице: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» (угощенье от Королевы)