**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад общеразвивающего вида № 323» городского округа Самара**

РОССИЯ, 443034, г. Самара, проспект Металлургов, 23 а. (улица Ставропольская, 163 а)

тел.:(846) 931-77-31, факс: (846) 954-44-74, e-mail: m[dou323@gmail.com](mailto:dou323@gmail.com)

Конспект открытого занятия в старшей группе

**« Путешествие в страну здоровья»**

*Подготовил воспитатель*

*Михайлова Ю.В.*

Открытое занятие в старшей группе по здровьесбережению

**« Путешествие в страну здоровья»**

Цель: Сформировать представление у детей о валеологии, как наука о здоровом образе жизни; повысить интерес детей к своему здоровью.

**Задачи:**

* Закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о пользе зарядки и физических упражнений для здоровья человека
* Формировать представление детей о пользе и вреде продуктов питания и их значении для здоровья человека
* В игровой и исследовательской деятельности, через простейшие опыты, дать представление детям о микробах и их вреде для здоровья человека
* Учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни, используя знания умения, навыки, полученные на занятии
* Воспитывать у детей любовь к спорту и физическим упражнениям; интерес к здоровому питанию и здоровому образу жизни; бережное отношение к своему здоровью,, как к главной ценности человека.

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас с вами гости, давайте с ними поздороваемся

Дети здороваются.

Воспитатель: Ребята , а что значит, ***«быть здоровым»***?

Ответы детей: Когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые.

Воспитатель: Какое настроение у здоровых людей?

Ответы детей: Веселое, радостное.

Воспитатель: Сегодня я хочу рассказать вам легенду о здоровье:

« Давным –давно,на горе Олимп, жили Боги. Однажды им стало скучно и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать каким должен быть человек

Один Бог сказал: « Человек должен быть сильным»

Второй Бог сказал : « Человек должен быть умным»

Третий Бог сказал : «Человек должен быть здоровым»

Четвертый Бог сказал : « Если все это будет у человека , он будет подобен нам»

И тогда они решили спрятать здоровье в самого человека. Так и живет человек с давних времен пытаясь найти и сберечь свое здоровье. Да только не каждый человек может сохранить этот бесценный дар Богов.

Воспитатель : Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. И я предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья.

Воспитатель: Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим в каждом из них

Воспитатель:Но Чтобы нам попасть в эту страну, я предлагаю вам, при помощи цветных палочек (Кюизенера) , выложить то транспортное средство, на котором мы отправимся в путь. ( На столах у детей шаблон Самолета).

Теперь нам нужно сказать волшебные слова:" Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"

-Вот мы с вами и оказались в Стране Здоровья и перед нами город ***«Зарядкино»***.

Воспитатель: Жители этого городка очень любят делать зарядку. А еще они любят загадывать загадки про спорт и здоровый образ жизни? Отгадайте мои загадки.

Тяну в право, гляну в лево,

Вижу полку и цветы,

Выполняю я отлично

Повороты… *(головы)*

А теперь я подлетаю,

Достаю до потолка,

Утром часто выполняю

Ровно 22… *(прыжка)*

Наш Борис играл в футбол

И забив в ворота… *(гол)*

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно- это… *(мяч)*

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? … *(коньки)*

Этот конь не ест овса,

Вместо ног- два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. *(велосипед)*

Воспитатель: Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

Ответы детей: чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими, а значит здоровыми.

Воспитатель: Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

Музыка ( Зарядка « Мы идем направо – мы идем налево)

Воспитатель: Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание:

"Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься *(зарядкой)*!"

Воспитатель: Но нам пора отправляться дальше. Следующий наш город называется ***«Чистюлькино»***.

Воспитатель: Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители этого города?

Ответы детей: Чистоту, порядок, мыться, чистить зубы.

Воспитатель: А зачем нужно соблюдать чистоту?

Ответы детей: Чтобы не было грязи.

Воспитатель: А чем опасна грязь?

Ответы детей: В ней живут микробы.

Воспитатель: Кто такие ***«микробы»***?

Ответы детей

Воспитатель предлагает детям провести эксперимент.

Опыт ***«Мучные микробы»***

Рассыпать 100 грамм муки на тарелке и попросить детей крепко прижать руки к муке, предлагая представить, что мука- это микробы. Затем, дайте им потрогать и поиграть пару простых для мытья пластмассовых или деревянных игрушек в течение нескольких минут. Теперь попросить их оставить и изучить, сколько муки осталось на игрушках. Это отличная деятельность, чтобы визуально продемонстрировать, насколько легко нам распространять микробы, когда мы чихаем и кашляем в наши руки и не моем их потом.

Воспитатель: Так как же можно победить грязь, а значит, и микробов?

Ответы детей: Нужно мыть руки с мылом.

Воспитатель: От простой воды и мыла

У микробов тает сила!

Воспитатель: Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – предметы личной гигиены. Назовите их.

Ответы детей: Полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, носовой платок.

Воспитатель: Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

Ответы детей: У них должен быть один хозяин.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Жители города ***«Чистюлькино»*** дарят вам на прощание такое напутствие:

**«Наш совет совсем несложный:**

Будьте с грязью осторожней!»

Воспитатель: Следующий наш город ***«Вкусняшкино»***.

Воспитатель: М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?

Ответы детей: *(дети фантазируют)*.

Воспитатель: Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим?

Дидактическая игра ***«Полезно- вредно»***

(на магнитных досках висят пиктограммы- графическое изображение эмоций ***«грусть»*** и ***«веселье»***. Дети берут карточки с изображением продуктов питания. Подходят к нужному и встают по сигналу с ним.

Дидактическая игра ***«Да-Нет»***

Каша — вкусная еда, это нам полезно? — Да

Лук зеленый иногда, нам полезен дети? – Да

В луже грязная вода нам полезна иногда? — Нет

Творог, сыр, кефир и масло, нам приносят пользу? — Да

Фрукты — просто красота! Это нам полезно? — Да

Грязных ягод иногда, съесть полезно, детвора? — Нет

Овощей растет гряда. Овощи полезны? — Да

Съесть мешок большой конфет. Это нам полезно? – Нет!

Объедаться иногда, нам полезно дети? – Нет!

Лишь полезная еда на столе у нас всегда? — Да

А раз полезная еда, будем мы здоровы? – Да!

Игра «Правильно- неправильно)

Воспитатель:

«Если мой совет хороший, хлопайте в ладоши, а не правильный совет говорите : Нет,Нет,Нет» .

1. Постоянно нужно есть, для здоровья важно: фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.
2. Не грызите лист капустный. Он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.
3. Зубы вы почистили и идите спать. Захватите булочку сладкую в кровать.
4. Очень важно с спозаранку есть за завтраком овсянку.
5. Надо кушать кириешки и соленые орешки.
6. Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.
7. Марсы, чипсы и Пикник- я к такой еде привык.
8. В мире лучшая награда- это плитка шоколада.
9. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.
10. Пейте соки, ешьте фрукты- вот полезные продукты!

Воспитатель: Жителям города ***«Вкусняшкино»*** понравились ваши ответы и они на память вам дарят такое напутствие:

«Прежде чем за стол вам сесть,

Вы подумайте, что есть!»

Воспитатель: А сейчас мы с вами побываем в другом городе страны Здоровья- это город ***«Здоровьесберегалкино»***. Что это может означать?

Дети: Здоровье сберегать.

Воспитатель: Как мы можем это делать?

Дети: Надо закаливаться – полоскание рта и горла прохладной водой, прогулки на свежем воздухе, спать без маек, ходить по мокрым дорожкам, спать с открытой форточкой, проветривать помещение.

Воспитатель: А еще как мы можем здоровье сберегать?

Дети: Есть витамины.

Воспитатель: Что такое витамины? Витамины- это солдаты, которые охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. А вы знаете, где живут витамины?

Дети: Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Воспитатель : Ребята, а вы знаете стихи о фруктах и ягодах?

Дети рассказывают стихи.

Дидактическая игра : Ребус « Отгадай название продукта»

Воспитатель: Ребята, скоро наступит зима, а как мы должны дышать в зимнее время года на улице чтобы не заболеть?

Дети: Дышать нужно носом.

Воспитатель: Жители города "Здоровьесберегалкино" могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками.

Упражнение на укрепление здоровья.

* ***«Самолеты»*** — со звуком ***«В»*** — от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук ***«В»***, руки в стороны, покачиваются, будто в полете.
* ***«Комарики»*** — со звуком ***«З»*** — когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук ***«З»*** на длительном выдохе.
* ***«Жуки»*** — со звуком ***«Ж»*** — при кашле. Ладонь на груди, произносить звук ***«Ж»*** на выдохе.
* ***«Львята»*** — со звуком ***«Р»*** — когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поссориться.
* ***«Водичка»*** — со звуком ***«С»*** — когда устали и хочется отдохнуть.
* Очень хорошие упражнения. Мы их запомним и обязательно будем их использовать.

Воспитатель: А как вы думаете, отдых для здоровья полезен?

Ответы детей

Воспитатель: Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере? Долго смотреть мультики по телевизору? Лежать с раскрасками на диване?

Ответы детей.

Воспитатель: А как мы можем правильно отдыхать, чтобы не навредить своему здоровью?

Дети: Ходить, гулять в парк, на детскую площадку.

Воспитатель: Выходите все сюда, чтобы нам с вами отдохнуть с пользой для здоровья

Физминутка *(В перед 4 шага, назад 4 шага…)*

Воспитатель: Ну что же ребята, нам пора возвращаться в нашу страну и в наш детский сад. Давайте скажем наши волшебные слова.Вот мы и вернулись в наш город.

Вам понравилось наше путешествие?

Ответы детей

Воспитатель: А Сейчас я предлагаю вам еще раз повторить и закрепить наши знания от том, что нужно делать что бы быть здоровым .

1 Ребенок : Чтоб здоровым, чистым быть нужно руки … *(мылом мыть)*

2 Ребенок : Здоровье в порядке спасибо … *(зарядке)*

3 Ребенок :Ежедневно закаляйся водой холодной … *(обливайся)*

4 Ребенок : Не болеет только тот, кто здоров и … *(любит спорт)*

5 Ребенок ;Защититься от ангины нам помогут… *(витамины)*

6 Ребенок : Каждый твердо должен знать:

**Здоровье надо сохранять**.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.

Воспитатель: Молодцы, все правильно!

Давайте всем гостям скажем важные слова

Дети: Будьте здоровы!

Используемая литература

«Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», разработанной кандидатами психологических наук Н.Н.Авдеевой и Р.Б. Стёркиной, «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Журнал « Дошкольное воспитание»