**Занятие на тему ЗОЖ в ДОУ. Старшая группа**

**" Путешествие в страну Здоровья "**

**Воспитатель: Кропивенко И.А.**

**Г.Орск**

**Занятие на тему ЗОЖ в ДОУ. Старшая группа**

**" Путешествие в страну Здоровья "**

**Цель:**  воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.  
**Задачи:**  
*Речевое развитие:* развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; обогащение активного словаря; развитие звуковой и интонационной культуры речи.  
*Познавательное развитие:* развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации.  
*Физическое развитие:* формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; владение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.  
*Социально-коммуникативное развитие:* развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками.  
**Материал к занятию:** Карта «страны здоровья», картинки с изображением сказочных героев, лепестки цветка из картона, иллюстрации с изображением продуктов питания, видов спорта; облака-настроение, аудиозапись, кружки зелёного и красного цвета.

**Ход занятия**

**Воспитатель.** - Ребята, сегодня утром нам в садик пришло письмо от королевы Здоровья. Страна здоровья – это волшебная страна, ее нет на обычной карте, и не всякий человек может найти туда дорогу. В стране Здоровья, как и в каждой другой стране, есть свои законы. И если любой человек, даже самый-самый хилый и болезненный будет их соблюдать, то очень скоро он станет сильным, здоровым, умным и у него всегда будет отличное настроение! В стране Здоровья никогда не бывает плохой погоды и хмурых, пасмурных дней. И это не удивительно, ведь правит страной Здоровья самая добрая и справедливая Королева Здоровья на свете .Страна Здоровья – самая красивая и могущественная страна на свете. Страну Здоровья нельзя завоевать силой, проникнуть туда хитростью. Но если ты добрый и смелый человек, ты сможешь преодолеть все препятствия и добраться до Радужного города – столицы страны Здоровья. И там тебя встретит Королева Здоровья и наградит званием « Житель страны Здоровья».

Она просит нас помочь ей собрать лепестки цветка Здоровья. Поможем королеве Здоровья?  
**Дети.** - Да.

**Воспитатель.** - Ребята ,я приглашаю вас в необычное путешествие в страну

« Здоровье ». В ней живут люди, которые заботятся о своём здоровье и хотят быть всегда здоровыми и весёлыми.  
За морями, за лесами  
Есть чудесная страна.  
Страною Здоровья  
Зовётся она!  
Вы готовы со мной путешествовать?  
**Дети:** Да!  
**Ведущий.**Тогда отправляемся в путь.   
**Воспитатель.**  Смотрите, перед нами преграда! Река разлилась и преградила нам путь. У нас есть вот такие таблетки, мы их превратим в кочки. Раскладываем таблетки и переходим по ним.

Страна здоровья на замке! Чтобы пройти, нужно отворить замок. Но он не простой, а волшебный. Чтобы он открылся, нам нужно сделать волшебную пальчиковую гимнастику. Начнём?  
**Начинаем колдовать,  
Двери в сказку открывать,  
Хоть замочек очень крепкий,  
Металлический и цепкий,  
Мы его сперва покрутим,  
А потом три раза дунем.  
Покачаем – раз, два, три.  
Дверь, замочек, отомкни.  
Двери открываются,  
Сказка начинается.  
Воспитатель** - В стране здоровья живут сказочные герои, которые будут помогать нам. Вот и первый домик. А кто в нём живёт угадайте:  
Всех грязнуль отчистит быстро,  
Всех нерях умоет чисто  
Умывальников начальник  
И мочалок командир –  
Знаменитый…  
**Дети** - ***Мойдодыр(волшебный мешочек).***

А дом у Мойдодыра называется "Чистюлькино"

Он оставил нам письмо : "Дорогие дети, я знаю, что вы идёте к Королеве Здоровья, чтобы помочь ей собрать цветок. Я помогу вам и дам первый лепесток, но сначала хочу проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены. Ответ на загадки вы найдёте в чудесном мешочке и расскажете, для чего они нужны.

*Игра "Чудесный мешочек"*

***1.****«Гладко и душисто, моет очень чисто.   Что же это?*  
Смотрите, что это? (Мыло). Как вкусно пахнет. Какое мыло? (Душистое, белое, круглое).  Зачем нужно мыло?    Воспитатель помогает (мыло нужно для того, чтобы умываться: мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы они были чистыми).  
***2.*** *После бани помогаю,*  
Промокаю, вытираю,    
Пушистое,  махровое,  
Чистое, новое. Что же это?  
(Полотенце) Какое оно? ( пушистое, мягкое, чистое) Зачем нужно полотенце? (чтобы руки, лицо стали сухие)  
**3.** Загадка о расчёске: «Целых двадцать пять  
Зубов для кудрей и хохолков,  
И под  каждым под  зубком  
Лягут волосы рядком».          
     Это расческа. Какая она? Она деревянная, у нее есть ручка и зубья. Расческа нужна нам, чтобы  расчесывать волосы.  
**4.** Загадка про зубную щётку: «Красная спинка,  
Жёсткая щетинка,  
С мягкой  пастой дружит.        
Нам усердно служит».  
*(Ребята угадывают загадку и находят отгадку в мешочке).*  
**5**.Часто я в него смотрюсь  
Перед ним кружусь, верчусь.  
Свои косы заплетаю  
И костюмчик поправляю( зеркало).

И раз вы у меня в гостях – я расскажу вам, зачем нам нужна чистота.

Появляется ***Микроб***  
Но сначала, скажите-ка, кто это? *(ответы детей)*

Микроб – это очень опасный злодей!  
Не жалко ему ни зверей, ни людей.  
Всех страшных болезней причина – микроб!  
А разглядишь его лишь в микроскоп!  
А как вы думаете, что нравится микробам?  
*(ответы детей)*  
Микробы любят:  
Когда пол давно не мыт, пыль везде клубится,  
Игрушки с пола убирать вы будете лениться,  
Когда никто не моет рук, и чистых нет рубашек,  
И ловит сонных мух паук среди немытых чашек.  
Вот видите, ребята, микробам очень легко поселиться у вас дома, и тогда –  
От всех болезней будем кашлять и чихать,  
И гулять совсем не пустят, и с друзьями поиграть.  
Но что же делать, как мы будем бороться с микробами?  
Может, громче всех кричать и в ладоши хлопать?  
Или высунуть язык, и ногами топать?  
И тогда микроб решит – в стране землетрясенье,  
И на улицу сбежит, чтоб найти спасенье.  
Можно так бороться с микробами? Да, я просто пошутил.  
А как же с ними бороться? *(ответы детей)*

**Опыт** **«Мучные микробы»**

Рассыпьте 100 грамм муки на тарелке и попросите своих 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 (кусочки Лего, деревянные игрушки и т.д.) в течение нескольких минут. Теперь попросите 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.

**Дидактическая игра** **«Найди опасную ситуацию и обозначь ее микробом»**

Дети работают в паре. На листе 4 картинки. Дети находят картинку с опасной ситуацией и отмечают ее микробом.

Посмотрите, ребята, в волшебном мешочке ещё что-то осталось. Да это же ***лепесток*** , а на нём совет от Мойдодыра: "Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните".

Посмотрим, как заботится Мишка и Машенька о чистоте!  
***«Песня о чистоте»***

**Ведущий.** А нам пора идти дальше!  
Я снова вижувпереди дом, но чтобы к нему подойти, надо ***пройти по мостику.***  
**Ведущий.**  **Дом «Витаминный»**   
 **Воспитатель** - Отгадайте загадку и узнаете, кто живёт в этом домике.  
Толстячок живёт на крыше,  
А летает он всех выше.  
Он самый весёлый на свете,  
Поэтому нравится детям.  
**Дети** - **КАРЛСОН**

**Воспитатель** - Карлсон приготовил для нас угощения. Это чипсы, лимонад, конфеты, шоколад, гамбургер, варенье, торты, слойки и печенье, овощи и фрукты. Он считает, что это полезная еда.  
А как вы думаете?

Ответы детей.  
Воспитатель - Давайте поможем Карлсону различить, какая еда полезная для здоровья, а какая вредная.

**Игра "Правильно- неправильно"**

Если совет правильный, дети хлопают в ладоши. Если не правильный- дети топают.

Постоянно нужно есть, для здоровья важно: фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный. Он совсем, совсем невкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Зубы вы почистили и идите спать. Захватите булочку сладкую в кровать.

Очень важно с спозаранку есть за завтраком овсянку.

Лучше видит только тот, кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

Надо кушать кириешки и соленые орешки.

Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней.

Марсы, чипсы и Пикник- я к такой еде привык.

В мире лучшая награда- это плитка шоколада.

Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот-дог.

Пейте соки, ешьте фрукты- вот полезные продукты!

С детства пью я молоко, в нем и сила, и тепло.

**Игра "Накорми девочку и мальчика овощами и фруктами"**

Воспитатель: Карлсону понравились ваши ответы и он вам дарит ***2-ой лепесток***, а на нём напутствие:

«Прежде чем за стол вам сесть,

Вы подумайте, что есть!»

**Ведущий.** Нам пора двигаться дальше!  
На пути у нас опять препятствие. Надо перепрыгнуть *через овраг.*  
**Ведущий.** Остановка! **Домик "Режимный"**

**Воспитатель:** А кто же в этом домике живёт? Отгадайте загадку:  
Эту девочку мы знаем,   
От всех кукол отличаем,   
С голубыми волосами   
И красивыми глазами.   
Она вежлива была,   
В домике в лесу жила   
И учила Буратино,   
Эта девочка-... (Мальвина.)

Мальвина оставила вот такой ***сундучок.*** Давайте посмотрим, что в нём лежит(*часы)*.Как вы думаете, зачем нужны часы?

Вы правы, часы нам нужны, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад, знать, когда наступает обед, время прогулки, сна. А ещё часы нам помогают соблюдать режим дня. Ребята, вы всё успеваете делать, знаете распорядок дня?  
Мальвина предлагает вам выполнить задание.  
***Задание «Подбери картинку».*** У меня четыре квадрата разного **цвета** – условное обозначение частей суток. Утро — голубой квадрат. День – желтый квадрат. Вечер – серый квадрат. Ночь – черный квадрат.

Я поднимаю, например, голубой квадрат, поднимают картинки те дети, у кого есть изображение деятельности детей в это время суток, объясняете, почему вы думаете, что у вас изображено утро и т. д. Правило игры усвоили? Ребята выбирайте по одной картинке.

**Воспитатель**: Молодцы, ребята, теперь мы знаем, что распорядок дня надо соблюдать. Это поможет укрепить организм.

**Воспитатель:** Мальвине понравились наши ответы, достаём из сундука ***3-ий лепесток.***

**Ведущий.** Идём дальше! И снова на пути у нас препятствие. Надо пройти через ***тоннель.***  
Остановка! **Домик"Зарядкино"**

**Воспитатель:** А в этом домике живёт петушок, он приглашает нас на весёлую зарядку:  
Всем известно,  
Всем понятно,  
Что здоровым быть приятно!  
Только надо знать,  
Как здоровым стать.  
Приучай себя к порядку,  
Делай каждый день…  
**Дети:** Зарядку!  
- Ребята, а для чего делают зарядку?  
**Дети:** Чтобы проснуться, быть здоровым, зарядиться бодростью.  
Чтобы сильным, ловким быть,  
Нужно с солнышком дружить,  
Утром раньше всех вставать  
И зарядку выполнять.  
*(****Зарядка под музыку****.)*  
**Воспитатель:** Мы старались выполнять движения правильно и петушок даёт нам ***4-ый лепесток.***

Идём дальше!  
***Дорожка из детских следов.***  
**Ведущий.** Остановка! **Дом"Привычки"**

Отгадайте загадку:  
Он не знает ничего.  
Вы все знаете его.  
Мне ответьте без утайки,  
Как зовут его?..(Незнайка).  
**Воспитатель:** Незнайка спрашивает, что такое привычка?  
- Привычка – это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить. Полезные привычки помогают нам сохранить здоровье.  
Назовите полезные привычки:  
- Мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, соблюдать режим дня, убирать игрушки и одежду на место, говорить вежливые слова.  
Но существуют ещё и вредные привычки. Они плохо влияют на наш организм. Это когда мы не соблюдаем режима дня, долго смотрим телевизор, забываем говорить вежливые слова.  
**Воспитатель:** Сейчас мы поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду называть привычки, а вы, будете говорить полезно это или вредно.  
- Соблюдать режим дня; (ответы детей)  
- Долго смотреть телевизор;  
- Правильно питаться  
- Говорить неправду.  
• Чистить зубы.  
• Кричать  
• Убирать за собой игрушки.  
- Грызть ногти;  
• Делать зарядку.  
• Есть много сладостей.  
• Грызть ногти.  
• Обзывать детей.  
• Говорить правду.  
• Неряшливо одеваться.  
• Пользоваться носовым платком.  
• Обманывать.  
• Кушать молча.  
• Здороваться.  
- заниматься спортом

Полезные привычки нужны для сохранения **здоровья***(Это умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня и т. д)*

Появляется картинка **Микроба**

**Микроб:** А я тоже знаю замечательные привычки

Ребята, я дарю вам эти яркие шарики

*(Воспитатель раздает шарики)*

А шарики то не простые!

КРАСНЫЕ- привычка есть много сладкого

ЖЕЛТЫЕ – привычка сидеть долго у телевизора

СИНИЕ- привычка разговаривать во время еды

ЗЕЛЕНЫЕ- привычка не спать в тихий час

ОРАНЖЕВЫЕ- привычка говорить всякие глупости

Воспитатель: Ребята, а разве нам нужны такие привычки? Давайте скорее избавимся от них.

***ИГРА «Избавимся от вредных привычек» (лопни шар)***

**Воспитатель:** Молодцы! Вы правильно ответили на все вопросы и Незнайка дарит нам **5-ый лепесток.** А мы идём дальше. Я вижу станцию. Но добраться до неё можно, обойдя все горы. Это **станция "Спортивная"**  
*- Отгадайте загадку и узнаете кто живёт в этом домике:*  
Деревянным острым носом  
Всюду лезет он без спросу.  
Даже дырку на картине  
Носом сделал…(Буратино).  
Воспитатель: В жизни будет всё прекрасно,  
Если спортом заниматься.  
Воспитатель: Какие виды спорта вы знаете?  
Зачем нужно заниматься спортом? (быть сильными, ловкими, быстрыми)  
Как называют человека, который занимается спортом?  
«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»  
*Буратино хочет поиграть с вами в игру.*  
чтобы быть **здоровым и бодрым**, нужно обязательно заниматься физкультурой и спортом. А мы занимаемся с вами физкультурой? Что делаем? *(Ответы детей)*

- Какие виды спорта вы знаете *(Показ картинок - ответы детей)*

Ребята, лучше всего делать физические упражнения на свежем воздухе. Как считаете, почему? Чтобы лучше понять мы проведем опыт.

Воспитатель зажигает свечу и ставит её в баночку, закрывает крышкой.

Что произошло? Почему? Оказывается, человек как эта свеча, без доступа кислорода, тоже начнёт медленно угасать. Огню для горения необходим кислород, а человеку - для жизни! Где много кислорода? *(В лесу, на улице.)* Правильно, поэтому мы каждый день ходим гулять и проветриваем комнаты.

**Игра «Назови вид спорта и как называют спортсмена»** (показываю карточки)  
Бокс - боксёр, а много боксёров  
Хоккей – хоккеист, хоккеистов….  
Говорят не зря, что спорт  
Для здоровья важен.  
Воспитатель: Буратино нам дарит **6-ой лепесток**, и мы идём к другому домику.  
Бабушка девочку очень любила,  
Шапочку красную ей подарила.  
Девочка имя забыла свое.  
А ну, подскажите имя ее!  
(Красная Шапочка)  
  
Настроение пропало.  
Я везде его искала:  
Под диваном, под столом,  
Во дворе и за углом,  
Я звала его, сердилась,  
А оно не находилось!  
И тоскую, и грущу.  
Может, я не там ищу?  
Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, плакать. От того, какое настроение у человека, зависит его здоровье.  
Сейчас мы поиграем в **игру «Настроение»**.  
Я показываю облачко, а вы показываете настроение.  
Что ещё помогает сохранить хорошее настроение? (добрые слова)  
*(Дети называют добрые слова.  
Здравствуйте, до свидания, спасибо….)*  
Воспитатель: Красная Шапочка дарит нам последний **седьмой лепесток**. И мы отправляемся в замок Королевы Здоровья.  
Воспитатель: Вот мы и пришли во дворец Королевы Здоровья.  
Мы собрали все лепестки цветка здоровья.  
*Королева Здоровья дарит нам подарки и даёт хороший совет:*  
 Тот, кто с солнышком встаёт,  
 Делает зарядку,  
 Чистит зубы по утрам  
 И играет в прятки, —  
 Тот спортивный человек,  
 И вполне весёлый.  
 Постарайся быть таким  
 В детском саду или дома.  
Воспитатель: Ребята прежде чем вернуться из волшебной страны мы будем раскрашивать дерево здоровья- Сейчас вы будете раскрашивать деревья здоровья. После каждого вопроса нужно закрасить один листок каждому.

\* зелёный – соблюдаю, выполняю всегда.

\* красный – не соблюдаю.

«Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,

Того не надо по утрам будить по десять раз».

Итак, вопросы:

1. кто утром встаёт без капризов? Закрасьте листочек зелёным цветом. А кто любит покапризничать – красным.

2. Кто любит днём спать – зелёным, а если не спит никогда – красным.

3. Кто каждый день гуляет на свежем воздухе – зелёным.

Сидит много часов перед телевизором и компьютером – красным.

4. Моет с мылом руки перед едой – зелёный листочек. Забывает умываться – красным.

Давайте рассмотрим наши деревья. Я вижу на них красные листочки. Вашему здоровью угрожает опасность. О чём вы думаете, глядя на деревья? Наверное, кому-то уже сегодня надо задуматься о том, правильно ли я питаюсь, соблюдаю ли режим дня?

А вот и последнее задание на нашем пути. Нам нужно открыть ворота чтобы вернуться из волшебной страны. Для этого мы проведем **дыхательную гимнастику *«Попади в ворота»***

Воспитатель: Вот мы и в детском саду. Вам понравилось наше путешествие?  
Что понравилось? (ответы детей)

Ребята, мы где побывали с вами сегодня ,с кем

встречались?

Что необходимо делать чтобы быть здоровыми?

Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами в поисках цветка здоровья. Мы узнали много интересного и полезного.

Но мы нашли еще не все лепестки здоровья, впереди нас еще ждет много интересного.