Конспект занятия по ознакомлению со здоровым образом жизни в подготовительной группе «Путешествие в страну здоровья»

Цель: формировать навыки здорового образа жизни, развитие речи и двигательной активности.

Задачи:

1. Формировать привычки здорового образа жизни.

2. Развивать способность логически мыслить, познавательный интерес.

3. Активизировать словарный запас детей.

4. Воспитывать у детей стремление быть **здоровыми**.

**Формы организации детских видов деятельности:** беседы, дидактические игры, дыхательная гимнастика, физкультминутки.

**Предварительная работа:**

1. Беседы с детьми о витаминах, о правильном питании и правилах личной гигиены.

2. Чтение произведения К. И. Чуковского *«Мойдодыр»*, С. Я. Маршака «Пожар»

3. Участие детей в различных формах физкультурно-оздоровительной деятельности*(утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, подвижные игры)*

4. Рассматривание предметов личной гигиены.

**5.Дидактические игры:** *«Портрет здорового/больного человека»*, *«Каждой вещи своё место»*. **Оборудование:** конверт с заданиями, ковёр-самолёт, тропа здоровья, фотографии Мордовских спортсменов, фотография Стобеда.

***ХОД НОД:***

**Воспитатель:** Дети, сегодня к нам пришли гости, поздороваемся и пожелаем им здоровья, здравствуйте, гости!

**Дети:** Здравствуйте!

**Воспитатель:**

Вместе руки поднимите!

Превосходно! Опустите.

Встаньте прямо, улыбнитесь,

Наклонитесь, разогнитесь,

Снова руки поднимите!

И еще раз опустите.

Да, разминкой я довольна

Из ребят никто не болен

**Вместе:**

Каждый весел и здоров,

К приключениям готов!

***(воспитатель находит карту и записку)***

**Воспитатель**: Дети, к нам пришло письмо от доктора Айболита. Послушайте, что он пишет: " Здравствуйте, ребята! Сейчас я нахожусь в стране Здоровья. Где случилась  неприятность: все жители забыли, как необходимо заботиться о своем здоровье. Не могут понять, что нужно делать, чтобы оставаться здоровыми. Им необходима ваша помощь.

Доктор Айболит.

**Воспитатель**: Попробуем отправиться на помощь Айболиту?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Дети, а вы знаете, что такое здоровье?

**Ответы детей.**  **Здоровье** - это когда человек не болеет, когда у него хорошее настроение, когда всё получается и человек хорошо выглядит).

**Воспитатель:** **Здоровье** — **это бесценный дар**, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. **Здоровье** человека, прежде всего, зависит от него самого. Еще в Древней Руси говорили: «**Здоровье** дороже богатства».

**Воспитатель:** Чтобы начать наше путешествие

Дружно за руки возьмёмся

И друг к другу повернёмся.

Улыбнёмся, подмигнём

путешествовать начнём!

**Воспитатель:** В стране Здоровья вас ждет много интересно, а так же вам будут встречаться разные препятствия, но я уверена, что вы справитесь со всеми трудностями.

**Воспитатель:** Я предлагаю вам полететь в путешествие на волшебном ковре. Вот ковёр, давайте его растелим и встанем на него.

Воспитатель и дети встают на ковёр.

**Воспитатель:** Ребята, что – то ковёр наш не летит, что нужно сделать, чтобы

ковёр полетел?

**Дети:** Надо сказать волшебные слова.

**Воспитатель**: Правильно! Надо крепко взяться за руки, закрыть глаза и произнести волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

(**берутся за руки и произносят пароль).**

**Звучит негромкая музыка.**

**Воспитатель:** Вот мы с вами и приземлились. Впереди срана Здоровья! Но для того, чтобы туда попасть надо выполнить задание: (записка)

**Воспитатель:** Вы можете вспомнить случаи из своей жизни, когда вы сильно заболели?

**(рассказы детей)**

**Воспитатель:** Случалось болеть так, что с вашей болезнью не могла справиться мама?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Что делать?

(вызвать «скорую помощь»)

**Воспитатель:** По какому телефону?

(Нужно звонить в «03»)

**ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ»**

**Воспитатель:** Я буду описывать ситуацию, в которой могут оказаться люди, предлагать два варианта ответа. Нужно выбрать правильный.

У человека поднялась температура, он плохо себя чувствует.

а) поиграть на улице;

б) лечь в постель и вызвать врача;

2. Вкусные конфетки прячет мама высоко в шкафчике.

а) это не конфеты, а лекарства;

б) можно брать и есть, пока никто не видит;

3. Ветер на улице становится всё сильнее, ломает ветки, небо потемнело.

а) лучше уйти домой;

б) можно продолжать играть на улице;

4. У мамы есть моющее средство для посуды.

а) брать его самостоятельно;

б) мыть посуду со взрослыми;

5. Утюжили с мамой одежду, зазвонил телефон.

а) оставить утюг включенный, поутюжить потом;

б) выключить, поставить в безопасном положении, закончить работу потом;

6. Как интересно играть в компьютерные игры.

а) играть можно не каждый день понемногу;

б) хорошо играть целый день;

**Воспитатель:** Молодцы, дети, вот и первая станция: «Спортивная». На этой станции живут люди, которые занимаются разными видами спорта. Народная мудрость гласит: - *«Двигаясь больше – проживешь дольше»*.  Дети, а вы знаете какие существуют виды спорта?

**Дети:** Да!

**Воспитатель**: Мы сейчас это узнаем, поиграем в игру **«Назови вид спорта»**

**(игра с мячом: дети передают мяч друг другу, называя вид спорта)**

**Воспитатель:** Молодцы, дети и с этим заданием вы справились! Скажите, для чего надо заниматься спортом?

**Ответы детей.** Чтобы быть здоровым, сильным, ловким, быстрым, метким.

**Воспитатель:**  Какими видами спорта славиться Мордовия?

**Ответы детей.**  Биатлон, конькобежный спорт (шорт-трек), лыжные гонки; велоспорт, волейбол, греко-римская борьба, дзюдо, легкая атлетика, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика.

(Воспитатель выставляет фотографии спортсменов, дети называют каким видом спота занимается тот или иной спортсмен)

**Воспитатель:** Молодцы, дети с этим заданием вы успешно справились и мы отправляемся дальше.

**Воспитатель**: Мы с вами прибыли на станцию «Режим дня». Вот и следующая записка от Айболита: в записке вопросы: Что такое режим дня?

**Ответ детей**: **Режим** дня - это распорядок дел. Он нам подсказывает, когда нужно вставать, делать зарядку, умываться, кушать, заниматься, играть, гулять, ложиться спать**.** **Воспитатель**: Для чего он нужен?  **Ответ детей:** Чтобы быть здоровым, в хорошем настроении **Воспитатель**: Что будет, если мы не будем его собюдать? Например: ночью мы не будем ложиться спать, а пойдём гулять или будем смотреть телевизор?  ***Ответ детей****:* Наш организм не отдохнёт, мы не выспимся и можем заболеть **Воспитатель**: Что будет, если утром мы не будем умываться, делать зарядку, чистить зубы? **Ответ детей**: Мы будем плохо себя чувствовать.

**Воспитатель**: Вот видите дети, как важно **соблюдать режим дня**! Это тоже залог нашего **здоровья** и хорошего настроения.

С заданием вы справились, отправляемся дальше, следующая станция: **Физкультминутка.**

**Проводится физкультминутка под музыку.**

**Воспитатель:**Вот мы свами отдохнули, можно отправляться дальше. Станция «Один дома!» На этой станции живет один непослушный мальчик. Зовут его Стобед. Как вы думаете почему у него такое имя.

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Когда-то на игрушечной фабрике сделали симпатичную куклу. Это был румяный мальчик с веселым лицом и очень озорными глазами. Он так понравился одному доброму волшебнику, что тот и правда превратил его в живого мальчишку. Вот, посмотрите на него, у меня есть портрет этого сорванца.

**Воспитатель показывает изображение Стобеда, рядом с ним! и ? знаки**.

**Воспитатель:** Стобед не ходит на зарядку, с физкультурой не дружит, ест неправильную еду. Дети, посмотрите какая неровная у Стобеда спина. На какой из этих знаков она похожа?

**Ответы детей:** (на вопросительный знак)

**Воспитатель?** Внимательно посмотрите на позу Стобеда и скажите, почему у него такая кривая спина?

**Ответы детей:** он сидит неправильно, не делает зарядку.

**Воспитатель:**Чем опасно неправильное положение человека, когда он сидит сутулясь, скрестив ноги и низко наклонившись над столом?

**Ответы детей:** (можно получить искривление позвоночника).

**Воспитатель:** Дети какие советы мы дадим Стобеду?

**Ответы детей:** Нужно сидеть правильно, заниматься физкультурой, правильно питаться.

**Воспитатель:** Стобед совсем не знает, как правильно себя вести, его воспитанием никто не занимался. Он недолго радовал своих друзей. Вдруг все стали замечать, что он все время норовит сделать что-то не так. Это бы ничего, но он обязательно попадал в какую - нибудь беду. Ему даже волшебник не может сейчас помочь. Знакомые и друзья Стобеда обращаются за помощью к вам. Он не простая кукла. Да к тому же он вполне здоров. Просто он совсем-совсем невоспитанный мальчик. Может, мы все вместе попробуем помочь Стобеду, подсказать ему, как правильно себя вести, чтобы с ним не приключались разные неприятности?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:**Дети, бывают ситуации, когда вы остаетесь, дома одни, вы должны знать, как вести себя, чтобы не случилось беды.  Сегодня  мы вспомним с вами о том, что не нужно делать и какие предметы могут быть опасными и расскажем об этом Стобеду.

**Игра «Доскажи словечко».**

1. Дома острые ножи

Ты на полку … (ПОЛОЖИ).

2. Если ножницы достал

Убери, откуда …(ВЗЯЛ).

3. Если дома появился сильный дым,

Набери по телефону …(01).

4. Дым столбом поднялся вдруг,

Кто не выключил…(УТЮГ).

5. Стол и шкаф сгорели разом.

Кто сушил белье…? (НАД ГАЗОМ).

6. Если хочешь ты гулять,

Вскачь не надо убегать,

Закрывая в доме дверь,

Все ли выключил… (ПРОВЕРЬ).

7. Упал на пол уголек,

Деревянный пол зажег;

Не смотри, не жди, не стой

А залей  его… (ВОДОЙ).

8. Если младшие сестренки

Зажигают дома спички,

Что должны вы предпринять?

Сразу спички…(ОТОБРАТЬ),

9. Пальчик или гвоздик

В розетку не совать –

Электричество опасно.

Это каждый должен…(ЗНАТЬ).

10. Дым увидел – не зевай и

Пожарных …(ВЫЗЫВАЙ).

11. Не раскидывай иголки

Положи их все на …(ПОЛКУ).

12. Пламя прыгнуло в траву.

Кто у дома жег…(ТРАВУ).

13. Кто с огнем неосторожен,

У кого пожар возможен.

Дети, помните о том,

Что нельзя шутить… (С ОГНЕМ).

14. Раскалился если вдруг

Электрический утюг,

Что должны вы сделать детки?

Вынуть вилку из …(РОЗЕТКИ).

**Воспитатель:** Дети, сейчас мы поговорим о тех предметах, которые несут опасность, когда неправильно с ними обращаешься или берешь без разрешения взрослых. Посмотрите, пожалуйста, на первую картинку (Воспитатель показывает картинку «РОЗЕТКА»). Задает вопросы.

**Воспитатель:** Дети, что это за устройство? Как вы думаете, это устройство опасно или нет? **Ответы детей**: За электрической розеткой спрятан электрический ток. Электрическая энергия – наш верный помощник. Это свет в твоем доме. Благодаря электричеству работают телевизор и компьютер, холодильник и стиральная машина. Устройство для подключения  электроприборов к электрической сети.

**Воспитатель:** Какое правило мы должны соблюдать во время пользования электрической розеткой? **Ответы детей:** Нельзя вставлять в розетку гвоздики и пальчики, и другие предметы.

**Воспитатель:**Дети, наше путешествие подошло к концу, вам понравилось наше путешествие?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Дети, как называется страна, по которой мы путешествовали?

**Дети:** **«Страна здоровья».**

**Воспитатель**: На каких станциях мы были? Назовите их.

**Ответы детей**

**Воспитатель:** На какой станции вам понравилось больше всего? Почему?

**Ответы детей.**

**Воспитатель**: Дети, мы узнали много интересного и полезного. Но мы были с вами не на всех станциях, потому что **страна здоровья очень большая**, поэтому мы с вами ещё будем **путешествовать**. Сегодня же нам пора возвращаться в детский сад.

**Все встают на ковёр.**

**Воспитатель**: Возьмёмся за руки, закроем глаза и скажем волшебный пароль: *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»*.

Звучит музыка.

**Воспитатель**: Волшебный ковёр приземлился.

**Все сходят с ковра, дети сворачивают ковёр.**

**Воспитатель:** Вот, дети, мы и вернулись с вами из увлекательного путешествия в детский сад.