**Конспект занятия**

**по валеологии**

**в старшей группе**

**«Путешествие на планету здоровья»**

(МКДОУ №6 «Ручеек» г. Харабали)

**Подготовила:**

**Старший воспитатель**

**Машарова Н.В.**

**Реализация образовательной области «Познавательное развитие»**

Цель: Способствовать развитию у детей желания быть **здоровым**.

Задачи: Систематизировать знания детей о том, как заботиться о своем **здоровье**.

Формировать у детей навыки диалогической речи.

Формировать у детей способы двигательной деятельности.

Познакомить с приемами нетрадиционного рисования

Способствовать развитию образного мышления, устойчивого внимания, слуховой памяти.

Воспитывать осознанное отношение к своему **здоровью**.

Предварительная работа: Рассматривание иллюстраций по данной теме, беседа «что полезно для **здоровья**, что вредно для **здоровья**», разучивание правил о **здоровье**, пальчиковой гимнастики.

Словарная работа: **планета здоровья**, необычная, чудная, невесомость, микроб.

Индивидуальная работа: Вызвать детей на диалог.

Материал к **занятию**: иллюстрации к игре: *«что полезно, а что вредно для* ***здоровья****»*, презентация *«космическое* ***путешествие на планету здоровье****»*, витамины, альбом *«****Здоровей-ка****»*, компьютер, экран, витамины *«аскорбиновая кислота»*, султанчики, загадки – подсказки, листы бумаги, туш, тарелочки, трубочки из под сока, одноразовые ложки.

**Ход занятия:**

Дорогие, ребята, мы сегодня проведем **занятие** вместе с нашими гостями и будем говорить об очень важном - о нашем **здоровье**.

А также вспомним о правилах **здоровья**.

Ребята, при встрече люди что друг другу говорят?

*(ответы детей)*

Да. Совершенно верно!

Они приветствуют друг друга, говорят важные слова: Здравствуй!

А кто знает, что обозначает это слово?

А в умной книге *(энциклопедии)* говорится так

А вы любите **путешествовать**? *(ответы детей)*

Я предлагаю отправиться сегодня всем вместе в космическое **путешествие**.

Ребята, как вы думаете, каких людей берут в космос? *(Сильных, дружных, смелых,* ***здоровых****, физически крепких)*.

Вы все **здоровы**? Замечательно.

В соседней галактике есть чудесная **планета**. **Планетой здоровья зовется она**.

Как вы считаете, какие жители на этой **планете живут**? *(ответы детей)*

*(****здоровые****, сильные, крепкие)*.

Да, так как они заботятся о своем **здоровье**.

Ребята, к нам кто - то спешит? Слайд

Айболит: С **планеты здоровья пришла радиограмма**: Помогите! Спасите! На нас напали микробы с другой **планеты**.

Ребята, поможем жителям этой **планеты**?

Надо помочь нашим друзьям, но **планета Здоровье**, ребята, очень далеко.

На чем мы можем туда отправиться?

*(ответы детей: на ракете, самолете)*.

А долетим мы на самолете в космос?

Летим на звездолете, но прежде, чем нам лететь, нужно открыть дверь в космос. Вы мне поможете? Приготовились.

Пальчиковая гимнастика.

Начинаем колдовать,

Двери в космос 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,

**Путешествие начинается**.

Приготовились, взлетаем! Слайд *(музыка)*

Ходьба змейкой.

Ребята, смотрите невесомость. *(плавная музыка)*

Наши тела стали легкими – легкими. Движения рук плавными, медленными.

Ноги двигаются легко, но медленно. Мы как будто парим в воздухе.

Наш звездолет приземлился. Выходите. Ребята, как странно, что нас никто не встречает.

Что же случилось с жителями **планеты Здоровье**?

*(ответы детей)*

Вспомните, о чем говорилось в радиотелеграмме?

О микробах.

Может быть, поэтому нас никто не встречает, это проделки хитрых и коварных микробов. Прежде чем спасать **планету** нужно самим вспомнить о правилах **здоровья**. Я предлагаю поиграть в игру «что полезно для **здоровья**, что вредно для **здоровья**».

Ребята, слышите, кто это?

Микроб *(музыка)*

Я хитрый, ха-ха-ха

Быть **здоровым чепуха**!

Суйте грязный палец в ротик

Как живете, как животик?

Ну, а голова болит?

Меня это веселит!

До чего же я пригож!

Я микробушка - хорош!

Никита, микробы полезные?

Микробы не полезные

А почему ты так считаешь?

Мы от них болеем.

Да, ребята, я с вами согласна. Микробы плохие, вредные.

Микробы, где жители этой **планеты**?

Микроб: Я их всех заразил.

Ребята, что нам делать? *(Ответы детей)*. Молодцы! Вы хорошие варианты предложили, и у меня есть тоже способы, как справиться с микробами

игра: Загадки подсказки.

Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было

Что это такое *(мыло)*

Всех микробов,

Точно плеткой,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук? *(вода)*.

Выгонит *(зубная щетка)*

Лег в карман и караулю-

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос. *(носовой платок)*

Как вы считаете, эти предметы помогают людям быть **здоровыми**?

Предполагаемый ответ: эти предметы не могут быть полезными для **здоровья людей**.

Да, ребята, правильно. Молодцы!

Ребята, смотрите, микроб исчез, мы его уничтожили. Слайд

Слайд *(новый микроб)* Не боюсь я вас.

А мы скажем волшебные слова, да еще сделаем ритмическую гимнастику.

Я думаю, микроб исчезнет.

Помогайте, договаривайте слова.

«Кро-ко-кас!

Уходи микроб от нас,

Чтоб с болезнями не знаться

Надо спортом заниматься

Ты, микроб не отставай, зарядку с нами выполняй.

*(дети берите султанчики и разбегайтесь по залу)*. Ритмическая гимнастика.

Микроб: Ох, зарядку делать не могу и сейчас я упаду.

**Здоровый** образ жизни не для меня

Ой, умираю, погибаю я.

А мы сейчас ногами затопаем,

В ладоши захлопаем,

Лучше ты, микроб, уйди,

Не встречайся на пути! Слайд.

Ребята, микробы исчезли.

Как вы думаете, мы спасли **планету от микробов**? Спасибо вам, ребята, помогли нашим друзьям, а чтоб больше они сюда не залетали, мы посадим на эту **планету деревья**.

Как вы считаете, какую пользу принесут наши деревья **планете Здоровье**? (

Предполагаемые ответы:

Воздух будет свежий, чистый.

Как же мы их посадим? *(ответы детей)*.

Да мы же их нарисуем. Ребята, я вам покажу, как с помощью этих предметов нарисовать необычное дерево.

Вы готовы творить? *(нетрадиционное рисование)*.

Какая красивая стала **планета**. Слайд

Вы ее преобразили своими деревьями.

Ребята, а почему она стала такой? *(посадили деревья, прогнали микробов)*

Как можно защититься от микробов? (Закаляться, умываться по утрам, спорт любить, витамины принимать, есть фрукты и овощи, руки мыть с мылом)

Правильно, ребята, это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь, свеклу.

Ребята, а нам пора возвращаться в детский сад.

Садитесь все в звездолет. И полетели. Слайд

*(Ходьба по кругу на подскоках)*

Как у нас здесь хорошо, чисто и светло, дышится легко.

Посмотрите, нас встречает доктор Айболит. Слайд

Ребята, вы спасли **планету от микробов**? *(ответы детей)*

А сами не заболели? Сейчас я вас осмотрю!

Попрошу красиво встать

И команды выполнять!

Все дышите, не дышите! Вновь дышите!

Все в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимаем,

Превосходно, опускаем,

Наклонитесь, разогнитесь,

Встаньте прямо, улыбнитесь!

Да, осмотром я доволен,

Из ребят никто не болен.

Каждый весел и **здоров**,

И не надо докторов.

Хочу я ребят спросить:

Всем известны правила **здоровья**?

Ребята, как мы помогали жителям **планеты здоровья** избавиться от микробов?

(играли в игру *«что полезно для* ***здоровья****, а что вредно»*, загадки, рисовали, ритмическая гимнастика)

Какие вы знаете правила защиты от микробов?

Спасибо вам, ребята, как правильно и красиво вы отвечали на вопросы.

Женечка удивил меня своими знаниями.

Катюша была самой умной, отвечала полными предложениями.

Настенька и Дима нарисовали чудные деревья, необычные.

Мы сегодня вспомнили об очень важных правилах. И я надеюсь, вы их будите соблюдать, учить и напоминать всем об этом.

Ведь быть **здоровым – это здорово**!

А мы с ребятами оформили альбом *«****Здоровейка****»* и дарим его вам.

Айболит: Правила **здоровья выполняй**,

И другим напоминай! А за то, что спасли жителей **планеты и сами не заболели**, я вам пропишу витамины.

Ребята, а гостям я предлагаю волшебную цветную витамину, чтоб они тоже были **здоровы**