КОНСПЕКТ

непосредственно образовательной деятельности по ОЗОЖ в старшей группе

**«Путешествие в страну «Неболейка»**

в рамках реализации программы дополнительного образования «Грамматейка»

**Цели:**

* Формировать предпосылки к здоровому образу жизни.
* Закреплять знания детей о том, какие факторы влияют на укрепление здоровья.
* В игровой форме научить детей осознанно относиться к своему здоровью, питанию, как одной из основ здорового образа жизни.
* Укреплять мышцы дыхательной системы через дыхательную гимнастику.
* Выполнять артикуляционную гимнастику, упражнения с целью профилактики нарушения зрения.
* Воспитывать дружеские чувства во время игр.
* Развивать любознательность, внимание к собственному организму.
* Развивать лидерские качества

**Ход НОД:**

Приветствие гостей.

Вопрос: Что обозначает слово «Здравствуйте».

Для гостей непривычен внешний вид ребят. Они вернулись из далёких путешествий и расскажут, почему они отправились путешествовать.

Сначала было лето. Идём в садик утром, светит солнце. Вечером идём из садика, светит солнце.

Вопрос: Какие времена года пришли на смену лета? ( осень, зима)

Заметили, что когда идём в садик, темно на улице. Возвращаемся домой, также темно.

Вопрос: Почему?

 Какое настроение бывает в это время?

Задание: показать настроение с помощью «Капитошки». (1 ребёнок лепит)

Настроение не улучшалось, даже когда смотрели через волшебные очки. Дать гостям эти очки.

Тогда мы решили отправиться в путешествие, в далёкие страны. Но для того, чтобы поехать так далеко, нужно иметь хорошее здоровье, а для этого каждый день делаем утреннюю гимнастику, после которой говорим слова: «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»

После тихого часа выполняем гимнастику, лёжа в кроватях. (2 детей показывают эти упражнения, лёжа на паласе).

Каждый день в спортивном уголке укрепляем мышцы кисти - это сжимание мячика. Дуем на вертушку - дыхательная гимнастика. Надуваем воздушные шарики. А когда их у нас нет, представляем их себе. (Все дети выполняют дыхательное упражнение – надувание воздушных шаров).

Для путешествий нужно хорошее зрение (1 ребёнок проводит с детьми упражнения для глаз).

Для общения с местными жителями далёких стран и разучивания их языка нужно правильно разговаривать, а для этого проводим гимнастику для язычка (1 ребёнок проводит с детьми артикуляционную гимнастику).

1 группа детей побывала в Антарктиде. Танцуют танец под музыку «Пингвины». Показывают на глобусе, где находится Антарктида. Рассказывают про Антарктиду, как там холодно, не бывает лета. Но они не заболели, потому что закалялись (воздушные ванны, обливание водой, ходьба босиком, умывание и мытьё рук холодной водой, загорание, купание в реке, море).

2 группа детей побывала в Африке. Танцуют танец под музыку «Чунга – чанга». Показывают Африку на глобусе. Рассказывают о том, что не бывает зимы, все время жарко. Они ели фрукты и овощи, которые богаты витаминами А, С, В, Д, К, Р. Они не заболели, потому что мыли руки, овощи и фрукты.

Игра «Микробы». Представим себе, что чёрные шары – это микробы на фруктах. Дети должны отбить руками чёрные воздушные шары, а потом «помыть» руки.

Настроение у нас после путешествия улучшилось. Показать на «Капитошке».

Воспитатель зачитывает напутствие детям:

Рано утром просыпайся,

Себе, людям улыбайся,

Ты зарядкой занимайся,

Обливайся, вытирайся.

Всегда правильно питайся,

Аккуратно одевайся,

И делами занимайся.

Вопрос: что нужно делать, чтобы быть здоровыми?

Выучить с детьми слова:

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

Игра: из зачитанных определений выделить те, которые относятся к здоровому человеку. Если согласны, то сказать слово «Да». Если не согласны, сказать «Нет».

Сильный

Ловкий

Неуклюжий

Крепкий

Слабый

Бледный

Красивый

Подтянутый

Игра «Лучики»

Дети становятся вокруг воспитателя , на руку воспитателя протягивают каждый правую руку. Свет в группе выключен. Воспитатель – «солнышко» посылает лучики осветить игровую. Дети разбегаются по группе. Зажигается свет.

Дети дарят гостям сувениры – аппликация солнышко с лучами.