**Проект непосредственно образовательной деятельности в старшей группе по валеологии.**

**«ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ»**

**Интеграция образовательных областей:** «Здоровье», «Познание», «Безопасность».

**Цель:** Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;
* объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода, необходимость витаминов для человеческого организма;
* побуждать детей отвечать на вопросы;
* развивать быстроту мышления, творческое воображение, память;
* воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму.

**Материал:** дорожка, цветочная поляна, цветы с отрывными лепестками, декоративное дерево с зубными щетками, пастами, мылом, иллюстрации зубов: веселый и грустный; иллюстрации: яблоко, морковь, конфета; пенек, мыло , полотенце, расческа, три декоративных дерева, фонтан.

**Предварительная работа:** соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

**Дидактические игры:** «Витаминные домики», «Как я воспринимаю окружающий мир».

Ход .

*Дети входят в зал.*

Валеолог.Я очень люблю путешествовать. А вы? (ответы детей)

Предлагаю вам, мои друзья, отправить со мной в необычное путешествие.

Как весело, как весело

Отправиться с друзьями

В загадочное путешествие,

Пойдемте вместе с нами!

(Звучит музыка)

Готовы? Тогда в дорогу!

(Дети идут друг за другом, помогая друг другу, по полосе препятствий. Валеолог выставляет полосу препятствий согласно физическому развитию детей).

**«Цветочная поляна».**

*На поляне растут цветы с лепестками разного цвета.*

Смотрите какая замечательная поляна! Что растет на ней? (цветы). Какие они необычные. (у них лепестки разного цвета). Ой, смотрите, лепестки у них отрываются! Подойдите к цветкам и оторвите лепесток себе такого цвета, чтобы он совпал с вашем настроением. У людей так часто меняется настроение. От чего меняется настроение, как вы думаете?

Дети. Если болит голова, настроение может выть плохим. Съел вкусное мороженное-настроение хорошее.

Валеолог. Я рада, что вы выбрали яркие лепестки, значит у вас хорошее настроение. Представьте, что на небе появилась тучка, и вам стало грустно. Изобразите грусть. Теперь вы увидели необычную птичку и удивились. (Дети показывают удивление). Молодцы! Что мы делаем по утрам? (зарядку) А для чего мы делаем зарядку? (чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными) И у нас после зарядки всегда хорошее настроение. Изобразите на лице радость! (дети показывают). Ваше настроение улучшилось? Идем дальше.

**«Необычное дерево».**

*На дереве висят зубные щетки, пасты, расчески.*

Валеолог. Ребята, что это? (дерево)

Какое необычное дерево. Вы со мной согласны? ( да, на нем растут зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце). Растут такие деревья в природе? (нет, не растут). Какие деревья вы знаете, что растут в нашей области? (тополь, береза, сосна, черемуха, карагач . И т.д.). На этом дереве растут предметы , которые нужны нам… (чтобы чистить зубы, расчесывать волосы, мыть руки, вытирать руки и лицо). Когда мы моем руки? (мы моем руки после прогулки, после рисования или лепки, перед едой, после еды, после того как погладим животных. И другие примеры).

Сколько раз в день мы чистим зубы? ( два раза в день – утром и вечером). Для чего мы чистим зубы? (чтобы сохранить зубы сильными и здоровыми).

Тридцать два веселых зуба,

Уцепившись друг за друга

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки.

Ребята, повернитесь друг к другу и улыбнитесь. Посмотрите какие у вас красивые улыбки!

*Валеолог под деревом находит иллюстрацию здорового, веселого зуба.*

Валеолог. Какой это зуб? (веселый). Почему он веселый? (он белый, здоровый).

*Валеолог показывает иллюстрацию больного зуба.*

Валеолог. А почему этот зуб грустный? (у него дырочка, он болен, у него кариес).

Валеолог показывает на блюдце фрукты (яблоко, груша), овощи (морковь, огурец), конфеты.

Валеолог. Как вы думаете, какие из этих продуктов полезны для зубов? (фрукты и овощи). А конфеты? (много конфет вредно для зубов). А зачем человеку зубы? (чтобы пережевывать пищу). Если зуб заболел, кто его может вылечить? (врач стоматолог). Надо хорошо ухаживать за зубами, и они не будут беспокоить. Идем дальше.

«**Фонтан».**

*Валеолог и дети подходят к декоративному фонтану.*

Валеолог. Ребята, что это? (фонтан). Для чего нужна вода? (чтобы мыться, плескаться, варить, стирать белье, пить). Как часто надо мыться, умываться? (мыться каждую неделю, а перед сном мыть ноги. Умываться утром, днем после сна и вечером перед сном или когда просто выпачкал лицо). Мне кажется, что фонтан что-то нам говорит, прислушайтесь.

*Голос на пленки.*

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться.

В ушате, в корыте, в лохане,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, ив бане, всегда и везде

Вечная слава воде!

Валеолог. Вы узнали стихи? (из сказки «Мойдодыр»). Отправляемся дальше в путь.

**«Лес».**

Валеолог. Пришли в лес. Как тут хорошо дышать. А почему? (в лесу чистый воздух). Чистый воздух очень полезен для здоровья. Предлагаю всем сделать небольшую паузу. Присядем на лужайку. Выпрямили спины, руки опустить на колени. Закройте глаза. Делаем глубокий вдох через нос, следите чтобы плечи при вдохе сильно не поднимались. А потом медленно выдохните воздух через рот, рот сильно не открывать. Повторим еще раз.

*Дети выполняют дыхательное упражнение 2 раза.*

Валеолог. Не открывайте глаза. Послушайте звуки леса.

*Фонограмма «Звуки леса».*

Валеолог. Узнали голоса, каких ни будь птиц? (кукушка, сова). Отдохнули? Подойдите сюда, пожалуйста.

*Валеолог показывает на подносе разные ягоды.*

Валеолог. Назовите ягоды, которые вы знаете. (брусника, малина, земляника).

*Валеолог показывает на подносе муляжи грибов.*

Валеолог. Назовите грибы, которые вы знаете. (подберезовик, лисички, боровик, сыроежка). И ягоды и грибы, что вы назвали , растут в нашей области.

Мы летом в лесу собирали малину

И доверху каждый наполнил корзину.

Мы лесу кричали все хором: «Спа-си-бо!»

И лес отвечал нам: «Спасибо! Спасибо!»

Потом вдруг качнулся, вздохнул и: молчок.

Наверно у леса устал язычок.

Валеолог. Немного отдохнули в лесу, пора идти дальше.

**«Магазин витаминов».**

*Валеолог подводит детей к стойки, как в магазине, где расставлены соки.*

Валеолог. Проходите в магазин витаминов. Зачем человеку нужны витамины, как вы думаете? (для того, чтобы расти, чтобы не болеть, чтобы были здоровые зубы, хорошо видели глаза). В каких продуктах содержатся большее количество витаминов? (во фруктах, овощах, ягодах, в зеленых салатах). Посмотрите на полочки с соком. Каждый себе выберет свой любимый сок. В соках тоже много витаминов, они полезны детскому организму. Пейте соки и будьте здоровы! Наше путешествие подошло к концу. Какое у вас сейчас настроение? (хорошее, веселое, замечательное). Я вам желаю быть веселыми, красивыми, здоровыми!

*Дети пьют соки. Валеолог беседует с детьми о путешествии.*