**Занятие в старшей группе по формированию здорового образа жизни у детей «Волшебная страна здоровья»**

**Цель:** сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Обучающая - расширять представления детей о здоровом образе жизни, закреплять знания о витаминах, учить рассуждать и делать выводы;

Развивающая – развивать речь детей, совершенствовать умение отвечать полными ответами;

Воспитывающая – воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа:

Чтение Корнея Чуковского «Мойдодыр»;

Беседа о витаминах: А, Б, С;

Беседа о полезных и вредных продуктах питания;

Рассматривание изображений продуктов: полезных, вредных;

Беседа о предметах гигиены, их пользе;

Беседа о микробах;

Беседа о спорте.

Персонаж: мальчик Вовка.

Материалы:

• Мягкая игрушка «Цветок»; силуэт поезда, стульчики с цифрами и маски – вагончики (с цифрами); дудка;

• Маленькие подарочные сумочки с предметами гигиены, конверт, кукла – пальчик;

• Игрушка микроб;

• Рюкзак у персонажа (фантики от конфет, мороженного, чипсов, пустая бутылка «Кока – кола»);

• Аудио запись мелодий и песен;

• Эмблемы витаминов (веселый и грустный), корзинки (зеленая и синяя), куклы – витаминки (2 шт.), сумка с настоящими продуктами: сок, банан, яблоко, морковь, чеснок, чипсы, жевательная резинка, «Кока – кола», конфеты, кириешки;

• Стенд «Пароход Здоровья» (карточки: круглые окошечки с героями из мультфильмов);

• Стенд «Спорт»;

• Плакат «Дерево Здоровья», разноцветные листья (картинки с детьми);

• Листочки с овалами по количеству детей, фломастеры.

**Ход занятия.**

**В:** Ребята, как много у нас гостей, подойдем, поздороваемся. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому, что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Ребята, хотите отправиться в путешествие?

**Д:** Да!

**В:** У меня есть волшебный цветок, он и поможет нам попасть в страну Здоровья. А что бы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на дальнюю дорогу. Давайте возьмемся за руки и скажем: «Сегодня прекрасный день. У меня все хорошо. Я чувствую себя уверенно. Поделимся друг с другом хорошим настроением. Я все смогу». Теперь можно отправляться в путь.

(Взмах цветком, звучит музыка, на ее фоне слова:

«За горами, за долами

Есть чудесная земля.

 Страна Здоровья

 Называется она».)

**В:** Вот мы и в стране Здоровья.

(Входит Вовка, весь растрепанный, в ваксе, с порванными штанами, грязными руками).

**Вовка:** Ой! Куда это я попал? Почему тут все так чисто, светло, убрано, везде странные предметы? Что это за место такое?

**В:** Для начала, здравствуй мальчик! Как тебя зовут?

**Вовка:** Меня зовут Вовка.

**В:** Вовочка, ты попал в страну здоровья и в ней живут только здоровые жители!

**Вовка:** А что такое здоровье?

**В:** Ребята, ответьте Вовочке, что такое здоровье?

**Дети:** Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

**Вовка:** Что нужно делать, что бы быть здоровым?

**Дети:** Закаляться, заниматься спортом, кушать витамины.

**В:** Правильно, а еще много улыбаться, быть в хорошем настроении и уметь дарить радость другим. Присоединяйся к нам.

(Приложение №1)

**В:** Вовочка, молодец, у тебя хорошо получается. А ты хочешь путешествовать с нами?

**Вовка:** Хочу!

**В:** Вот волшебный поезд, мы все вместе отправимся на нем по стране Здоровья. Садитесь по вагончикам.

(Дети одевают маски вагонов, садятся по своим местам. Воспитатель отмечает осанку детей,)

**В:** Здесь лежит письмо. Давайте его откроем и прочитаем.

(Из конверта появляется куколка – пальчик).

**Куколка:** Здравствуйте ребята, я хочу объявить, что поезд поедет, если вы отгадаете все загадки, а отгадки найдете в сюрпризных пакетиках. Желаю удачи!

*(Кукла исчезает в конверте. Воспитатель ставит стол, где лежат сюрпризные пакеты, читает загадку, дети отгадывают ее и один ребенок тянет за ленточку и появляется отгадка – предмет.* **Приложение № 2***).*

**В:** Молодцы ребятки, все отгадали.

**Вовка:** А у меня - то же подарок есть, он - то же очень полезный.

*(Звучит песня о микробах, появляется куколка – пушистик из сумки).*

**В:** Ребятки,скажите, это кто такой? Как вы думаете?

**Дети:** Микроб.

**В:** Правильно - это микроб. Кто знает стихи про микроб?

**Ребенок 1:** Микроб – ужасное, вредное животное,

 Коварное и главное щекотное.

 Такое вот животное в живот залезет – и спокойно там живет.

 Залезет шалопай и где захочется

 Гуляет по больному и щекочется.

**Ребенок 2:** Он горд, что столько от него хлопот:

 И насморк, и чихание, и пот.

 Ой, братец, ты выглядишь простуженным

 Постой-ка, у тебя горячий лоб

 Наверное, в тебе сидит микроб!

**В:** Вот видишь, Вовочка с кем ты дружишь. С ними дружить нельзя.

**Вовка:** Я думал, что микробы настоящие друзья. Что же делать?

**Дети:**  Мыть руки, лицо, тело, заниматься спортом, принимать витамины, хорошо и правильно питаться, мыть продукты.

*(Вовка смотрит на себя).*

**В:** Молодцы ребятки. Отправимся на станцию «Зарядкино»!

*(Дети садятся на стульчики и под веселую песню качаются и подпевают. «Песенка Друзей». Звучит музыка).*

**В:** Остановка «Зарядкино».

**Вовк:** А что такое зарядка? Для чего она нужна?

**Дети:** Что бы быть здоровыми, сильными, не болеть. Мы тебе сейчас покажем.

**Вовка:**  А можно мне с вами сделать зарядку?

**Дети:** Да!

(Приложение №3)

*(Все встают в круг и выполняют зарядку).*

**В:** Какие вы все молодцы!

**Вовка:** Ой! Ой! Что - то мне плохо! Живот заболел!

**В:** А что ты кушал?

**Вовка:** Мороженное, чипсы, пил газированную воду, конфеты. Самые полезные продукты.

*(Достает из рюкзака: фантики, бутылку и т.п.)*

**В:** Разве это полезные продукты?

Полезные продукты – это такие продукты, в которых есть?...

**Дети:** Витамины.

**В:** Сейчас мы отправимся в гости к витаминам и поедем на велосипедах.

*(Звучит музыка, дети показывают движениями, как едет велосипед. Вовка бежит взади).*

**Вовка:** Подождите меня! Ух, еле успел!

А вот остановка «Витаминки». Смотрите, кто нас встречает?

**Витаминки (куклы):** Здравствуйте ребята!

Мы хотим вас проверить, знаете ли вы полезные продукты? Давайте поиграем в игру: 2Полезно – не полезно».

*(Витаминки объясняют детям правила игры. После окончания – хвалят детей за внимательность).*

**Витаминки:**  Молодцы ребята. Принимайте нас каждый день. До свидания.

**Вовка:** Ребята! Смотрите – что это за чудо? Огромный цветок, а в середине какие - то колечки?

**Дети:** Это спортсмены. Они занимаются спортом.

*(Дети рассказывают, какой вид спорта).*

**В:**  Ребята! Давайте мы - то же превратимся в настоящих спортсменов. У нас, на олимпиаде выступают лыжники…

*(Имитация видов спорта).*

**Вовка:** Было здорово! А что это за пароход стоит у пристани? Почему нет пассажиров?

**В:** Пароход не может плыть без пассажиров. Давайте пригласим героев из мультфильмов, они всегда здоровые и веселые.

*(Игра «Отгадай, что делает и зачем». Дети берут по одной картинке, отгадывают и приклеивают к стенду «Пароход здоровья»).*

**В:** Все пассажиры на своих местах. Кто бережет свое здоровье, не лениться, тот становится здоровым, бодрым, веселым как пассажиры нашего парохода. Пожелаем им счастливого плавания.

**Вовка:** Теперь я все понял. Только, что - то мои глазки устали, да и спать хочется.

**В:**  Ребята, а давайте научим Вовочку, как нужно правильно отдыхать, если чувствуешь, что устал.

*(Проводится гимнастика для глаз. Приложение №4: «Овощи». Массаж «Часы», приложение №5).*

**Вовка:** Вот как здорово. Просто чудеса.

**В:** Мы рады, что у тебя хорошее настроение, но нам нужно возвращаться в детский сад. Давайте пойдем к нашему поезду.

*(Дети идут, но останавливаются, услышав звуки).*

**Вовка:** Ребята, вы ничего не слышите? Кто - то просит помощи. Посмотрите – это дерево Здоровья просит нас помочь ему расцвести.

**В:**  Перед вами листочки с картинками ребят, которые делают правильные и не правильные действия для своего здоровья. Если вы считаете правильным изображение на листочке, вы вешаете его на дерево. Если нет, положите в корзину.

*(Проводится игра, дети объясняют свой выбор).*

**В:** Молодцы ребятки! Ты Вовочка хороший друг, помог справиться с заданием. Дерево Здоровья стало волшебно красивым, улыбается. Жители этой страны всегда будут здоровы.

**В:** Одеваем свои шапочки и садимся на свои места, поезд возвращается в детский сад.

*(Звучит музыка, воспитатель вспоминает о местах, где они побывали и чему научились).*

**В:** Вот мы и приехали на полянку.

**Вовка:** Я, то же хочу к вам в детский сад.

**В:** Но в таком виде, мы тебя взять не можем. Напугаешь наших малышей. Ты знаешь, что надо делать?

*(Вовка приводит себя в порядок).*

**Вовка:** Я готов!

**В:** Возьмем волшебный цветок и возвращаемся в детский сад.

*(Звучит мелодия, дети медленно кружатся).*

**В:** Вот мы и в детском саду. Путешествие в страну здоровья было интересным и увлекательным.

**Рефлексия:**

*(Для всех детей раздаются листочки с нарисованными овалами, где нужно нарисовать свое настроение).*

**В:** Ребята, это ваше личико, но оно не дорисовано. Дорисуйте свое настроение – понравилось наше путешествие или нет?

*(Дети рисуют за столами).*

**В:** Покажите свои рисунки нашим гостям. Что бы вы им хотели пожелать.

*(Пожелание детей).*

**В:** Подарите свои рисунки.

Все вместе: Что скажем на прощание: «Будьте здоровы как мы»!

Приложение №1.

**Зарядка.**

Что бы быть всегда в порядке

Утром делаем зарядку.

На болоте две подружки,

Две веселые лягушки,

Утром рано поднимались,

Умывались, растирались,

Лапками махали,
Лапками стучали.

Вправо, влево наклонялись

И в болото возвращались.

Вдох и выдох… Улыбнулись!

Лягушата все проснулись?

Ну, конечно же, проснулись,

Широко все улыбнулись.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям, физкульт привет!

Приложение № 2.

**Загадки.**

1. Гладко и душисто

Моет очень чисто,

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это?

 ***(Мыло).***

2. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятой пастой дружит,

Нам усердно служит.

***(Зубная щетка).***

3. В пещеру затекла,

По ручью выходит –

Со стен все выводит.

***(Зубная паста).***

4. Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою –

Что это такое?

***(Полотенце).***

5. Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком.

***(Расческа).***

6. Там, где губка не осилит,

Не домоет, не помылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю.

***(Мочалка).***

7. Лег в карман и караулю –

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.

***(Носовой платок).***

Приложение №3.

**Дыхательные упражнения.**

**Упражнение №1 «Надуваем шарик».**

«Надуваем шарик» - делаем глубокий вздох и разводим руки в стороны. Воспитатель произносит фразу: «Шарик лопнул». Затем медленно соединяем ладони на уровне груди и делаем глубокий выдох: «ш-ш-ш». Повторить упражнение 5 раз.

**Упражнение №2 «Обдуваем плечи»**

Руки опущены. Ноги на ширине плечь. Поворачиваем голову налево и, сложив губы трубочкой, дуем на плечо. Голова прямо – делаем вдох, теперь точно так же направо – выдох. Повторить упражнение 5 раз.

Приложение №4.

**Овощи.**

 Ослик ходит, выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква.

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу - свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть наверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево – вправо

Влево – вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить глаза, затем поморгать 10 раз (повторить два раза).

Приложение №5.

**Детский массаж («Часы»).**

Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками («бежим») от коленочек до макушки.

Мышь полезла в первый раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом!»,

***Один хлопок над головой***.

Мышь скатилась кувырком.

Руки «скатываются на пол.

Мышь полезла второй раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом, бом!»

***Два хлопка.***

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: «Бом, бом, бом!»

***Три хлопка.***

Мышь скатилась кувырком.