**Конспект игровой ситуации на тему "Путешествие в страну Здоровья" (старшая группа)**

**Интеграция образовательных областей**: познавательная деятельность; речевое, физкультурное и социально-нравственное развитие.

**Цель**: формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи**: Познакомить детей с понятием "полезная" и "вредная" пища, закрепить знания о пользе витаминов, дать представление о микробах, развить интерес к здоровому образу жизни, развивать речь, обогатить словарный запас, воспитывать доброе отношение к окружающим.

**Демонстрационный материал**: Микроскоп, лупы, "Домики для витаминов", иллюстрации спортсменов, картинки с различными эмоциями, надувной шарик в форме сердца.

**Раздаточный материал**: картинки с продуктами.

 **Ход игровой ситуации.**

Дети входят в зал под музыку (марш) и садятся на стулья.

Воспитатель: Ребята, я позвала вас в музыкальный зал, чтобы кое-что рассказать. Сегодня утром по радио в рубрике "Мудрые советы" я услышала поговорку "Здоровье дороже богатства".

- Как вы думаете что эта поговорка означает?

 (Если будет у человека здоровье, то он сможет себе любые богатства нажить, приобрести. А вот если здоровья у человека нет, не здоровится, то и богатство тогда ему не нужно).

- А кто мне сможет сказать, что же такое здоровье?

Воспитатель: Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек весел и бодр, энергичен и полон сил. И как говорит пословица "Здоровье дороже богатства"! Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

- Как здоровье сохранить, кто может ответить?

Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в страну "Здоровья".

(На проекторе появляется фон - страна Здоровья, под музыку паровоза дети с воспитателем встают со стульев и двигаются к первой станции)

**Станция "Чистота - залог здоровья".**

(На столе лежат лупы, кусочек грязного яблока, конверт со стихотворением "Раз микроб, два микроб")

Воспитатель: Ребята, посмотрите, что я нашла! Да это же нам письмо. Давайте прочитаем. (воспитатель читает стихотворение про микроб).

Размикроб, два микроб

 Поселился раз микроб
И ещё один микроб,
И ещё один микроб,
Под ногтём у Паши.

– Хорошо! – сказал микроб
И ещё один микроб,
В новом доме нашем.

Здесь тепло, светло, уют,
Грязно тут и гадко тут.
А такая гадость
Нам, микробам, в радость.

Жил бы дальше тот микроб
И ещё один микроб,
И ещё один микроб,
Дети их и внуки.

Стали б строить небоскрёб,
Счастье быть у них могло б,
Только Паша взял и оп, –
С мылом вымыл руки.
*(В. Бредихин)*

Воспитатель: От игры или работы руки становятся грязными. Но ничего страшного в этом нет. Самое главное - никогда не забывать "Что делать?" ( хорошо мыть с мылом!)

- А кто знает, при помощи какого прибора мы можем рассмотреть маленькие, незаметные бактерии и приборы? (Микроскоп)

Воспитатель: Ученые изобрели замечательный прибор. Называется он микроскоп. В нем есть специальное стекло, при помощи которого можно увидеть то, что мы никогда не видим. Направишь такое стекло на грязные руки и..... УЖАС! Что это? Самые незаметные существа, о которых вы даже не подозревали, собрались на грязных ладонях.

Воспитатель берет лупу, наводит на яблоко и ужасается количеству бактерий.

Воспитатель показывает на проекторе картинки микробов.

Воспитатель: Если микроб пробрался в организм, то он заражает человека. И тут организм начинает реагировать. Кружится голова, болит живот, поднимается температура. Если с вами все это происходит, значит это проделки коварных микробов.

- Что же нам делать, чтобы противные микробы не попали к нам в организм?

"Здесь поможет нам всегда только чистая вода!"

Ребята, давайте мы с вами покажем, как надо умываться:

(Массаж лица "Чистюля")

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)

Кран откроем ш-ш-ш (делают вращающиеся движения кистями)

Руки моем ш-ш-ш (растирают ладони друг о друга)

Щечки, шейку мы потрем (энергично поглаживают щеки и шею)

И водичкой обольем (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку)

Воспитатель: Приехал наш поезд и нам пора отправляться на следующую станцию.

(Под музыку дети с воспитателем перемещаются к следующей станции).

**Станция "Витаминная"**

Воспитатель: Ребята мы с вами приехали на станцию "Витаминную".

(На ковре 4 домика разного цвета с названиями A, B, C, D. На столе картинки: морковь, молоко, капуста, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, конфеты, чипсы, помидор, хлеб, яблоко, горох.)

Воспитатель: Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

- Какие названия витаминов вы знаете?

- Где живут витамины?

Воспитатель: Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи.

(Дети расселяют продукты в домики вместе с воспитателем).

А - морковь, томат

В - хлеб, горох

с- апельсин, лимон, капуста, яблоко

Д- рыба, молоко

- Почему чипсы, конфеты, никуда не поселили?

Воспитатель: Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

Воспитатель: "Никогда не унываю и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, B, C, D".

(играет музыка, дети отправляются на следующую станцию)

 **Станция "Спортивная"**

На доске картинки с разными видами спорта.

Воспитатель: Какие вида спорта вы знаете?(футбол, баскетбол, фигурное катание, бокс, теннис, плавание)

- Зачем нужно заниматься спортом?

"Кто спортом занимается - с болезнями не знается"!

Воспитатель: Давайте, с вами сделаем небольшую разминку, чтобы быть здоровыми и радостными:

 Физминутка

(Дети повторят движения за ведущим и произносят слова)

Руки к пяткам и к ушам.

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх!

А теперь веселый смех!

Все мальчишки: "Ха-ха-ха!"

Все девчонки : "Хи-хи-хи"!

А все вместе : "Хо-хо-хо!"

Воспитатель: "Ты любишь прыгать, бегать и играть тугим мячом! Ты вырастишь здоровым! Ты будешь силачом!"

(Звуки поезда, отправляемся на след. станцию)

 **Станция "Настроение**"

(На доске или стене магнитами прикреплены картинки - театр настроения).

Воспитатель: Мы с вами идем вперед по пути здоровья, чтобы навсегда стать жителями страны "Здоровья". На разных станциях помогают нам. Вот еще одна станция.

- Что же это за станция? (станция "Настроения")

- Какое бывает настроение? (радостное, хорошее, позитивное или наоборот грустное, злое, сердитое)

- Какие выражения лица вам больше нравятся? Грустные, расстроенные или веселые, счастливые?

Воспитатель: Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и плакать. От того, какое настроение у человека зависит его здоровье. Спросите как? Да очень просто!

 Улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим себе и друг другу здоровье и радость. Давайте друг другу улыбнемся. (улыбаются друг другу)

- А как вы думаете, если человеку сказать что-то приятное, то у него поднимется настроение? (Да)

 Поэтому давайте поиграем в игру " Комплимент для соседа"

(Дети по кругу передают друг другу сердечко и говорят какое-нибудь ласковое слово своему соседу).

Воспитатель: Каждый человек может разозлиться, когда его обижают, делают ему больно, и в этом случае ему обязательно нужно помочь.

"Грубых слов не говори, только добрые дари".

Воспитатель: Вот и подходит к концу наше путешествие по стране Здоровья. Пора садится на поезд и возвращаться в детский сад. (под звуки поезда возвращаются на стулья).

Воспитатель: Вот мы и вернулись из путешествия.

- Ребята, а в какой стране мы с вами сегодня побывали? (в стране Здоровья)

- Что нужно делать, чтобы было крепкое здоровье? (заниматься спортом, кушать полезную пищу и почаще улыбаться)

- Какие витамины вы знаете? (А, В, С, D)

- Витамин С в каких продуктах содержится? (лимон, апельсин, яблоко, капуста)

Молодцы! На все вопросы ответили.

Ребята, жители страны здоровья сделали нам подарок. Сейчас отправимся с вами в группу и будем кушать витамины. (Воспитатель показывает детям корзину с фруктами)

Помните, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о нас лучше, чем мы сами.

Здравствуйте! - скажешь человеку.

Здравствуй! - улыбнется он в ответ. Эти слова всем давно известны. Видите, они и просты и не новы. Но я повторю все равно

 ДОБРЫЕ ЛЮДИ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!