**План-конспект занятия по окружающему миру (старшая группа) по теме:
Занятие по формированию основ здорового образа жизни в старшей группе. «Путешествие на планету Здоровинка».**

 ***Занятие по формированию основ здорового образа***

 ***жизни в старшей группе.***

Путешествие на планету Здоровинка.

Программное содержание:

- систематизировать знания детей о том, как заботиться о своём здоровье;

- формировать навыки диалогической речи;

-  развивать способы двигательной деятельности;

- способствовать становлению образного мышления, устойчивого внимания,          слуховой памяти;

- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Предварительная работа.

1. Рассматривание иллюстраций по теме.
2. Беседа о том, что полезно для здоровья, а что вредно
3. Разучивание правил здорового образа жизни.
4. Обогащение словаря: планета Здоровье, необычная, чудная  невесомость, микроб.

 **Оборудование**: презентация «Космическое путешествие на планету Здоровинка», слайды к игре «Что полезно, что вредно для здоровья»,альбом «Здоровей-ка», компьютер, экран, султанчики, загадки-подсказки, яблоки в корзине.

                                                   **Ход занятия.**

 *Воспитатель.* Дети, вы любите путешествовать?

*Дети.* Да.

*Воспитатель.*

 Я предлагаю отправиться в космическое путешествие. Как вы думаете, каких людей берут в космос?

*Дети.*

 Сильных, дружных, смелых, здоровых. Физически крепких.

*Воспитатель*.

 Вы все здоровы? Замечательно.

В космосе есть планета очень интересная. Она называется Здоровинка. Как вы думаете, почему она так называется?

*Ответы детей.*

 Да. Все жители планеты заботятся о своём здоровье.

 ***Слайд с изображением  Айболита с радиограммой.***

« Помогите, спасите! На нас напали микробы».

 Ребята, надо помочь. А на чём мы туда отправимся?

*Ответы  детей*. (На ракете)

Но сначала нам надо открыть дверь ракеты.

***Проводится пальчиковая гимнастика***.

     Начинаем колдовать,

     Дверь ракеты 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.

*Воспитатель*

Приготовились, взлетаем!

***Слайд с изображением звёздного неба. Звучит спокойная музыка***.

Дети, почувствуйте невесомость. Наши тела стали лёгкими-лёгкими.

Вот мы и прилетели. Но нас не встречают почему-то. Что же случилось с жителями планеты Здоровинка? Вспомним, о чём говорилось в радиограмме.

*Дети.* О микробах.

*Воспитатель.*

 Может быть это и вправду проделки микробов?

Но тогда нам надо вспомнить правила здорового образа жизни.

Я предлагаю поиграть в игру

***«Что полезно для здоровья, а что вредно».***

      Проводится словесная игра.

***На экране появляется первый микроб***.

     Я хитрюга, ха-ха-ха!

     Быть здоровым – чепуха.

     Суйте грязный палец в ротик:

     Как живёте, как животик?

     Ну а голова болит?

     Меня это веселит.

     До чего же я пригож!

     Я микробушка – хорош!

*Воспитатель.*

Дети, микробы полезные? Почему? (Ответы детей)

Скажи-ка, микроб, где жители этой планеты?

*Микроб.*

Я их всех заразил

*Воспитатель.* Ребята, что же нам делать? Чего боятся микробы?

***Проводится игра «Загадки – подсказки»***

Гладко, душисто, моет чисто, чисто. (Мыло)

Всех микробов точно плёткой выгонит…..(Зубная щётка)

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг? Снимет грязь с лица и рук? (Вода)

Лёг в карман и караулю рёву, плаксу и грязнулю.

Всем утру потоки слёз не забуду и про нос. (Носовой платок)

*Воспитатель.*

 Ребята, можно ли этими предметами  бороться с микробами?

*Ответы детей*.

Посмотрите, микроб исчез.

***Звучит громкая музыка.***

*Появляется второй микроб*.

     Зарядку делать не люблю

     И сейчас вас заражу.

     Здоровый образ жизни не для меня,

     Ой, спешите ко мне друзья!

*Воспитатель*. Дети. А вы любите зарядку?

*Дети*. (Да)

Выполняется под музыку ритмическая гимнастика.

*Дети*

Чтоб с болезнями  не знаться, надо спортом заниматься.

*Микроб*

     Ох, зарядку делать не могу

     И сейчас я упаду.

     Погибаю совсем я.

     Помогите мне микробушки друзья!

*Воспитатель.*

 Ребята, давайте ногами потопаем, в ладоши похлопаем, и скажем волшебные слова: «Кро-ко кро-ко кро-ко-кас , уходи микроб от нас!»

Ребята, микробы исчезли. Вот мы и помогли нашей планете Справиться с микробами. А как природа помогает справляться с микробами?

*Дети.*

 Деревья и растения очищают воздух, Есть растения. Которые убивают микробов (лук, чеснок). Есть овощи и фрукты, содержащие витамины.

***Слайд с изображением цветущей планеты***.

Как можно защищаться от микробов?

*Дети.* Закаляться, умываться, чистить зубы, мыть руки с мылом, есть овощи и фрукты, принимать витамины.

Воспитатель.

Правильно. А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

***Слайд звёздного неба, лёгкая музыка.***

 Детей встречает Айболит.

Ребята, вы спасли планету от микробов? А сами не заболели?Сейчас я вас осмотрю.

     Попрошу красиво встать,

     И команды выполнять!

     Все дышите, не дышите!

     Всё 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!

     А какие вы знаете правила защиты от микробов?

*Ответы детей.*

Я надеюсь, вы будете соблюдать их. Ведь быть здоровыми – это здорово!

А сейчас хочу угостить вас витаминами.

Отгадайте про них загадки. Дети отгадывают загадки про овощи и фрукты и получают корзину с яблоками. Не забудьте их помыть. Доброго вам здоровья!

