**Конспект занятия для детей старшего возраста**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Цели:** формировать представление детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни. Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, здоровый образ жизни. Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены. Объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода. Учить отвечать правильно и четко на поставленный вопрос, не перебивать друг друга. Воспитывать навыки и потребности здорового образа жизни. Развивать мышление, память, логику, речь.

**Атрибуты:** деревья, водоём, цветы, корзина с овощами и фруктами (муляж), конфеты, зубная паста, щётка, расчёска, мыло, полотенце

**Ход занятия:**

Дети заходят в группу.

**Воспитатель**: Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие, в город Здоровья! Давайте сделаем паровозик, ту-ту, мы отправляемся!

Как весело, как весело

Отправиться с друзьями

В загадочное путешествие,

В страну здоровья, знаний!

**Воспитатель**: Готовы? (звучит музыка)

**Дети**: Да!

**Воспитатель**: Первая **остановка «Цветочная поляна»**

Ребята, посмотрите, какие необычные цветы, у них лепестки разного цвета. Ой, а лепестки у них отрываются! Подойдите к любому цветку и сорвите лепесток того цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. У людей настроение очень часто меняется. От чего меняется настроение, как вы думаете?

**Дети:** Если у человека болит голова, если он болеет и т.д. А если он здоров или у него всё хорошо - у него и настроение хорошее.

**Воспитатель:** Ребята, скажите, когда люди здороваются при встрече, что они желают друг другу?

**Дети:** Доброго здоровья, всего доброго, всех благ.

**Воспитатель**: А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

**Дети**: Закаляться, не нервничать, заниматься спортом, соблюдать распорядок дня, правила гигиены и правильно питаться.

**Воспитатель**: Правильно! Я рада, что об этом знаете. Все сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее настроение, а чтобы оно было ещё лучше мы поиграем в **игру « Если весело живётся, делай так…»**

**Воспитатель**: Молодцы! Ваше настроение стало лучше? Отправляемся дальше.

**Остановка «Чудо - дерево»**

**Воспитатель**: Ребята, что это за дерево? Посмотрите, на нём растут зубные щётки, паста, расчёски, мыло, полотенце. Вы встречали такие деревья?

**Дети**: Нет!

**Воспитатель**: Это необычное дерево. Как вы думаете, для чего нужны эти предметы. Для чего нужно мыло?

**Дети:** Чтобы мыть руки, шею, тело и лицо.

**Воспитатель**: А когда мы моем руки?

**Дети**: Перед едой, после прогулки, после рисования и лепки, как погладили животное, ведь на их шерсти много микробов.

**Воспитатель**: Для чего нужна расчёска?

**Дети:** Чтобы расчёсываться и приводить свой внешний вид в порядок.

**Воспитатель**: Ребята, как вы думаете, сколько раз в день надо чистить зубы?

**Дети**: Два раза в день утром и вечером.

**Воспитатель**: Для чего надо чистить зубы?

**Дети:** Чтобы сохранить зубы здоровыми и белыми.

**Воспитатель**: А я знаю стихотворение про зубы, послушайте.

Тридцать два весёлых зуба

Уцепившись друг за друга

Вверх и вниз несутся в спешке

Хлеб грызут, грызут орешки.

**Воспитатель**: Ребята, улыбнитесь друг другу. Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

Воспитатель показывает овощи (макет) и конфеты. Как вы думаете, какие продукты полезны для ваших зубов?

**Дети:** яблоко, морковь.

**Воспитатель**: А конфеты?

**Дети**: Много конфет вредно для зубов.

**Воспитатель**: Для чего нужны зубы?

**Дети**: Чтобы пережевывать пищу.

**Воспитатель:** Хорошо, поэтому мы должны за ними ухаживать, правильно чистить утром и перед сном.

**Физкультминутка:** Да здравствует мыло душистое,  
     И полотенце пушистое,  
     И зубной порошок,  
     И густой гребешок

Давайте же мыться и чаще купаться,

И помните надо всегда умываться,

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам-

Стыд и срам!

**Воспитатель**: Наше путешествие продолжается.

**Остановка «Волшебница вода»**

**Воспитатель**: Ребята, я загадаю вам загадку, а вы угадайте, что это.

Меня пьют, меня льют

Всем нужна я, кто я такая?

**Дети:** Вода.

**Воспитатель**: Скажите, для чего нужна вода?

**Дети**: Чтобы умываться, мыться, готовить.

**Воспитатель**: Запомните, умываться надо каждое утро, мыться каждую неделю, перед сном мыть ноги.

Послушайте и скажите, из какой сказки эти стихи и кто их автор.

Давайте же мыться, плескаться,   
 Купаться, нырять, кувыркаться.

В ушате, в корыте, в лохане

В реке в ручейке, в океане

И в ванне, и в бане, всегда и везде

Вечная слава воде!

Вы узнали, откуда эти стихи?

**Дети**: Из сказки К.И Чуковского « Мойдодыр».

Воспитатель: Молодцы! Давайте поиграем с мыльными пузырями, я буду их пускать, а вы ловить.

**Разминка: «Ловим мыльные пузыри».**

**Остановка «Лес – наше богатство».**

**Воспитатель**: Ребята, куда мы пришли?

**Дети**: В лес.

**Воспитатель:** В лесу красиво и дышится легче, потому что здесь чистый воздух. Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?

**Дети:** Да!

**Воспитатель**: Давайте сделаем глубокий вдох, выдох (2-3)раза.

Для чего нужен лес?

**Дети**: Чтобы ходить на прогулки, слушать пение птиц, собирать грибы, ягоды и просто любоваться природой.

**Воспитатель**: Правильно. А ещё на свежем воздухе очень полезно делать по утрам зарядку.

Давайте и мы с **вами сделаем разминку**, для того чтобы быть бодрыми и энергичными.

Каждый день по утрам делаем зарядку

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут - покажем,

Руки сложили назад.

Вот здоровья в чём секрет.

Всем друзьям физкульт - привет!

**Воспитатель**: Послушайте поговорки и пословицы о лесе**.**

Лес – наше богатство.

Без леса не прожить не человеку, не зверю.

Был бы лес, а звери будут.

**Воспитатель**: А ещё человеку необходимо солнечное тепло. Послушайте, какое стихотворение я вспомнила о солнце.

Встало утром солнышко

И гулять отправилось.

И на нашей улице, всё ему понравилось.

Побежало солнце золотой дорожкой

И попало солнце прямо к нам в окошко!

Вместе мы отправились

С солнцем в детский сад,

Приласкало солнышко сразу всех ребят!

Шла у нас до вечера дружная игра.

Но сказало солнышко: - Мне домой пора!

Завтра утром рано вас будить приду.

Снова будем бегать, и гулять в саду!

**Воспитатель**: Так кто же наши друзья ребята?

Вместе с детьми говорят: **« Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».**

**Остановка «Витамины»**

**Воспитатель**: Ребята, что ещё нужно для того, чтобы вы росли сильными и здоровыми?

**Дети:** Надо есть фрукты и овощи.

**Воспитатель**: Какие вы знаете фрукты?

**Дети**: яблоко, груша, апельсин и т.д.

**Воспитатель:** Назовите овощи.

**Дети**: морковь, капуста, свекла и т.д.

**Воспитатель**: Чем, овощи и фрукты полезны для нашего организма, здоровья?

**Дети**: В них много витамин.

**Воспитатель**: Витамины – это такие вещества, которые помогают вам расти крепкими и здоровыми. И растения, и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминах содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растёт. Чтобы быть здоровым, необходимо питаться правильно, надо знать, какие продукты можно есть и в каком количестве. Витамины особенно необходимо организму человека в осеннее – зимний период.

Но, это еще не вся история про витамины, послушайте.

Витамины делятся на подгруппы: А, В, С, Д и др.

Познакомимся с **витамином А – это витамин роста и зрения.**

Я вам сейчас загадаю загадку. А вы её отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина А.

Сидит девица в темницы.  
А коса на улице.

**Дети**: Морковь.

**Воспитатель:** Витамин А есть в таких продуктах: масло сливочное, сыр, печень, помидор, вишня, яблоко (красное), персик, абрикос.

**Воспитатель:** Витамин В, важен для работы головного мозга и всего организма. Он есть: в горохе, гречке, овсянке, а так же сыре, рыбе, чёрном хлебе. С остальными витаминами С и Д, мы познакомимся на следующем занятии.

**Воспитатель:** А сейчас мы с вами **сделаем массаж,** для того чтобы укрепить наш организм, чтобы ему было легче бороться с болезнью.

**«Не будем кашлять»** – помассируем грудь (точка расположена на грудине). Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и укреплению костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких.

**«Чтобы не болеть простудой»** – помассируем шею (место шеи связанное с вилочковой железой). Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям.

**«Чтобы нос хорошо дышал»** – помассируем нос (область носа и гайморовых пазух). Воздействие на эту точку поможет вылечиться то насморка и облегчит носовое дыхание.

**«Чтобы глазки не болели»** – помассируем брови (надбровные дуги ближе к переносице). Массаж этой точки снимает головную боль и боли в глазах.

**«Чтобы головка не болела»** – помассируем руки (место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони). Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка.

**Воспитатель**: Такой массаж нужно делать каждый день, и ваше здоровье будет в порядке!

Ребята наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? Где мы с вами побывали сегодня? Что вам больше всего понравилось и запомнилось из нашего занятия? Какое самое главное правило и совет вы запомнили?

**Ответы детей.**

Я хочу пожелать вам, крепкого здоровья, заниматься спортом, мыть руки с мылом и не лениться, есть больше овощей и фруктов и поменьше конфет, выглядеть всегда чистыми и опрятными и чаще улыбаться!

**И главное помните, чистота – залог здоровья!**