**Путешествие в страну здоровья** (интегрированное занятие в старшей группе)

 **Цели:** воспитывать желание всегда быть здоровыми, учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.

 **Задачи:**

* развивать образные мышление, устойчивое внимание, слуховую память, мелкую и общую моторику;
* формировать умение передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (жестов, мимики, интонации), через театрализованную деятельность.

 **Воспитатель.** Ребята, посмотрите, как сегодня у нас много гостей. давайте расскажем им о правилах здоровья, покажем, как делать массаж, зарядку, чтобы быть всегда здоровым. согласны? тогда пожелаете нашим гостям здоровья.

 **Дети:** Здравствуйте!

 Воспитатель: Я предлагаю отправиться в путешествие. Хотите?

 **Дети:** Да!

 Воспитатель: За морями, за лесами, есть чудесная страна. страною Здоровья зовется она! Как вы думаете, что значит быть здоровым?

 **Дети:** Быть сильным. не болеть . быть крепким, выносливым. не кашлять , не чихать. закаляться. есть больше фруктов и овощей.

 **Воспитатель**: Молодцы! (звучит музыка.) Ребята, слышите, к нам кто-то спешит?

Входит Айболит.

 **Айболит:** С планеты Здоровья пришли радиограмма: «Помогите! Спасите! На нас напали микробы!»

 **Воспитатель**: Надо помочь нашим друзьям. Но планета Здоровья находится очень далеко. На чем мы можем туда отправиться?

 **Дети:** На шаре, ракете, самолете, дирижабле…

 **Воспитатель:** Летим на звездолете! Приготовились!

(Дети выполняют пальчиковую гимнастику).

Начинаем колдовать

Двери в космос 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.

-Приготовились? Взлетаем! Наш звездолет набирает скорость. (*дети выполняют быструю ходьбу, бег змейкой, бег по кругу, подскоки врассыпную.)*

 -Ой, ребята, что такое? Мы, кажется, попали в невесомость. Наши тела стали легкими- легкими. Движения руки плавными, медленными. Мы как будто парим в воздухе.

 -Наш звездолет приземлился. Выходите! Посмотрите вокруг: вправо-влево, вверх-вниз.

 -Сначала мы испугались- планета нам не знакома. Потом мы нахмурились. Что нас здесь ждет?

(*воспитатель показывает плакат с изображением закрытых глаз.)*

-Что это?

 **Дети:** Они спят. Отдыхают. Заболели. Устали от яркого света.

 **Воспитатель:** Ребята, наверное, это проделки хитрых и коварных микробов. что же надо делать, чтобы глаза никогда не болели? Давайте поиграем в игру «Что полезно и что вредно для глаз. » Сделаем гимнастику для глаз.

Бабочки мы руки взяли,

С ней немножко поиграем.

Вдаль бабочки смотри,

близко к носу поднеси.

бабочки вправо полетели-

Дети вправо посмотрели.

дети влево посмотрели-

Бабочки влево полетели.

Бабочки порхают,

Детки глазками моргают!

-Ребята, смотрите, а глаза-то открылись. Вы просто молоды! Помогли советами и упражнениями избавиться от микробов. (*раздаются звуки* *метронома.)*Слышите, что это?

 **Дети:** Удары, стук сердца.

 **Воспитатель:** это работает сердце- самый главный орган нашего тела. оно очень много работает. Его еще называют « мотором». Как вы Думаете, что нужно делать, чтобы сердце никогда не болело?

 **Дети:** Много двигаться. ездить на велосипеде, плавать. Правильно питаться. Есть много фруктов и овощей.

 **Воспитатель:** А чтобы сердце работало четко, ритмично, предлагаю отдохнуть. Ложитесь на ковер. (*дети отдыхают, расслабляются*.) Ноги наши расслаблены, глаза закрыты.

 Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают, ножки тоже отдыхают.

Отдыхают, засыпают.

Дышим ровно, глубоко.

- Вы чувствуете, как ровно и ритмично бьется ваше сердце? Давайте дальше путешествуем. Поднимайтесь! Ребята, посмотрите, какие интересные дорожки. куда они нас приведут? Давайте по ним проведем. Как вы себя чувствуете?

 **Дети:** Плохо, мне тошнит, голова болит! **Воспитатель:** Расскажите, что с вами случилось? **Дети:** Я руки не помыла вчера перед едой. И яблоко немытые Аленка съел со мной. А я чихнул! А я вдохнул! **Воспитатель: (**трогает лоб ребенка). Какой горячий лобь!

 **Дети:** Наверное, поселился в нас чудовищный микроб.

 **Микроб:** Я хитрый,

Быть здоровым чепуха!

Суйте грязный палец в ротик!

Как живете, как животик?

Ну, а голова болит?

Меня это веселит!

До чего же я пригож!

Я микробушка- хорош!

**Дети:** Плохой, ужасный! **Микроб:** Да я самый прекрасный!

 **Дети:** Ты, микроб, страшно вредный! **Микроб:** Меня обижают! бедный я бедный! Ну теперь Я от вас не отстану!

**Воспитатель :**

А мы скажем: «Кро-ко-кас! Уходи, микроб, от нас!»

Чтоб болезнями не знаться,

Надо спортом заниматься.

**1-й ребенок**

Не боимся мы простуды,

нам и насморк нипочем,

Потому что все мы дружим

Со скакалкой и мячом!

**2-ой ребенок**

Нам лениться- не годиться.

будем помнить мы всегда:

Для здоровья пригодятся

Солнце, воздух и вода.

**Воспитатель:**

Ты, микроб, не отставай,

зарядку с нами выполняй.

 - Дети, берите стульчики, разбегайтесь по залу. (Дети выполняют ритмическую разминку)

**Микроб:**

Ох, зарядка делать не могу

И сейчас я упаду.

Здоровый образ жизни не для меня,

Ой, умираю, погибаю я.

**Воспитатель:**

Дети, ногами затопаем,

В ладоши захлопаем.

Лучше ты, микроб, уйди,

Не встречайся на пути! (Микроб убегает)

-Ребята, вот мы и прогнали Микроба с планеты Здоровья. Помогли нашим друзьям, а теперь нам возвращаться в детский сад.

Закрой глаза, три раза повернись

И в детский сад скорей вернись!

-Вот мы детском саду. Как у нас здесь хорошо, чисто и светло, дышится легко. Посмотрите нас встречает доктор Айболит.

**Айболит:** Ребята, вы спасли планету от микробов?

**Дети**: Да!

**Айболит:** А сами не заболели? Сейчас я вас осмотрю!

Прошу красиво встать

И команды выполнять!

Все дышите, не дышите!

Все в порядке, отдохните.

Из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров,

И не надо докторов.

Хочу я у ребят спросить:

Всем известны секреты здоровья?

**Дети:**

Если хочешь быть здоров, закаляйся.

Водой холодной умывайся.

Спорт любите с детских лет,

будете здоровы.

Чтобы не чихать, витамины надо принимать.

Овощи и фрукты- для

здоровья полезные продукты

По утром зарядкой занимайся и здоровым оставайся.

Чтоб микробы удалить, надо руки чаще мыть.

**Айболит:**

Секреты здоровья сам выполняй

И другим напоминай! **Воспитатель:**

Умных правил не забудем,

Уважать здоровье будем!