**Конспект непосредственно образовательной деятельности для детей старшей группы на тему: «Путешествие в страну здоровья!»**

**Цель:** закрепить знания детей о здоровом образе жизни.  
**Задачи:**  
- формировать потребность в здоровом образе жизни;  
- закрепить у детей понятие «полезная и вредная пища»;  
- развивать познавательный интерес, мышление, внимание;  
- повысить речевую активность детей;  
- формировать умение применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;  
- воспитывать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности.

**Материал:** мультимедийный проектор, мыльные пузыри, набор продуктов, корзинки, предметы личной гигиены (на каждого ребенка), оборудование для исследовательской деятельности (маленькие стаканчики, большие стаканы с водой на каждого ребенка), «Пепси-кола», конфеты.

**Ход непосредственно образовательной деятельности:**

**I.Организационный момент**

**Воспитатель:  
 -** Здравствуйте, ребята! Сейчас мы с вами познакомимся! Давайте возьмемся за руки и улыбнемся. Посмотрим друг другу в глаза и подарим друг другу улыбку, ведь именно с неё начинается приятное общение.

- Сейчас я расскажу вам одну необычную историю. Садитесь и приготовьтесь внимательно слушать. Это очень старинная легенда: (*на экране появляется картинка с изображением богов*)

- «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Однажды они решили создать человека и заселить планету Земля. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть умным», третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам».  
И решили они спрятать главное, что есть у человека — его здоровье. Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!».

**II. Основная часть**

**Воспитатель:  
 -** Ребята, если вы хотите узнать, где спрятано здоровье, то нам необходимо отправиться в «Страну Здоровья». На чем можно туда добраться? Как вы думаете? (*ответы детей*)

**Воспитатель:  
 -** У меня есть волшебные облака, я предлагаю вам присоединиться ко мне и полететь на них в «Страну Здоровья».(*воспитатель раскладывает облака на полу, дети садятся на них)*

(*на экране голубое небо с облаками*)

***Психогимнастика «Облака»*  
Воспитатель:**

**-** Присядьте на облака по удобнее, закройте глаза (*звучит спокойная музыка*). Дышите легко и медленно. Представьте, что вы смотрите вверх на облака. Самое пушистое облако движется навстречу к вам. Вот вы уже сидите на этом облаке и мягко утопаете в нем. Поднялся теплый ветерок, он начинает кружить вас сначала медленно, затем все быстрее и быстрее. Ветер подхватывает вас и переносит в волшебную «Страну Здоровья». Мы уже на земле. Медленно откроем глаза. Давайте теперь ногами почувствуем землю. Для этого крепко поставим ноги на пол. У вас прекрасное настроение.

Вот мы и в «Стране Здоровья». (*на экране картинка «Страна Здоровья»)*

**1.Первая остановка страны «Здоровья» - это *Движение****.*

**Воспитатель:**

В народе говорят: «Двигайся больше — проживешь дольше!» Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?*(ответы детей)*

**-** Вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? *(ответы детей)* Чтобы быть здоровыми, я предлагаю вам сделать зарядку под музыку.

***Зарядка «Солнышко лучистое»*  
Воспитатель:**

- Как вы думаете, что нужно обязательно выполнять, чтобы оставаться здоровым и жизнерадостным? *(ответы детей)* Одно главное условие для сохранения здоровья – это чистота. Недаром говорится в пословице «Чистота — залог здоровья».

**2.Вторая остановка - *Чистота*.**

**Воспитатель:  
-** Какие нам нужны предметы гигиены, чтобы соблюдать чистоту тела?*(ответы детей*)У каждого в семье эти предметы есть?

- Посмотрите, ребята, кто это? *(на экране появляется Королева Зубных щеток*) (*ответы детей)* Это – Королева Зубных щеток и у нее для вас задание: «Рассмотрите внимательно предметы гигиены(*на столе лежат предметы гигиены: мыло, полотенце, шампунь, зубные щётка и паста, расческа, носовые платки, туалетная бумага, салфетки*) разложите в разные корзинки и назовите, какие предметы являются только личными, ими пользуется только один член семьи лично, а какими предметами, могут пользоваться все члены семьи?  
***Игра «Предметы гигиены»***(*дети делятся на две команды: первая команда откладывает предметы личной гигиены, а вторая – предметы, которыми могут пользоваться все члены семьи)*

**Воспитатель:  
 -** Есть такая пословица - «Полноценная еда для здоровья нам нужна». Почему так говорится в пословице? Зачем человеку еда? *(Ответы детей)* Итак, как же называется ещё одна остановка «Страны Здоровья»?

**3. Третья остановка - *Полезная еда*.**

**Воспитатель:  
 -** Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему? (*ответы детей)* Я предлагаю вам на опыте убедиться, что некоторые продукты могут быть действительно опасными для нашего здоровья. Пройдемте в нашу лабораторию для опытов. Но мы должны надеть халаты, как настоящие исследователи.  
***Опыт***

*Дети одевают халаты и подходят к столам.***Воспитатель:  
 -**  Возьмем бутылку «Пепси», откроем ее и положим под крышку драже «Ментос». Лимонад высоким пенным фонтаном брызгается в разные стороны. Какой можно сделать вывод? (*ответы детей)* Нельзя запивать конфеты шипучими напитками. Правильное питание - условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

**Воспитатель:  
-**  В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство.   
***Игра «Полезные и вредные продукты»***- У вас на столе находятся разные продукты и корзинки для продуктов. Вам надо сложить в корзинки только полезные продукты.

**Воспитатель:  
-** Молодцы! И с этим заданием правильно справились. Вы умеете выбирать полезные продукты и вам можно доверить домашнее хозяйство. Скажите, какая еда нужна для здоровья человека?*(полезная и витаминная еда).***-** У «Страны Здоровья» еще одна остановка. *Звучит песня «От улыбки хмурый день светлей!»*

Ребята, догадались, как называется эта остановка? (*ответы детей*)   
 **4.Четвертая остановка**« Страны Здоровья»- ***Улыбка.***Как можно догадаться, что у человека хорошее настроение? (*ответы*) Улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. Так давайте улыбнемся друг другу и поиграем в игру на внимание.  
***Игра «Найди веселый смайлик»*** *(на экране появляется смайлики с разным настроением, дети называют, где находится веселый смайлик)*

**Воспитатель:**- Чтобы узнать, как называется пятая остановка, я предлагаю вам сделать опыт.

*Дети подходят к столам****Опыт с воздухом***

**Воспитатель:  
-** Ребята, возьмите маленький стаканчик. Что в этом стакане?

**Дети:   
-** В стакане ничего нет, он пустой.

**Воспитатель:**

**-** Переверните его вверх дном и опустите в большой стакан с водой. Вода попадает в маленький стакан?

**Дети:  
-** Нет, не попала.

**Воспитатель:**

**-** А почему? Что мешает воде, что ее не пускает?  
*(Если дети затрудняются с ответом, педагог помогает.)*

**Воспитатель:  
-** В маленьком стаканчике находится воздух, который не дает воде занять там место. Для чего нам нужен воздух?*(ответы детей*) Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.  
Чего вам не хватало? Почему не смогли долго быть без воздуха? (*ответы детей)*

**Воспитатель:  
-** Правильно! Это ваш организм взбунтовался: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то я погибаю!». Без воздуха нет жизни. Дышат и птицы и цветы, дышим и мы. Кто догадался, как называется четвертая остановка « Страны Здоровья»? *(воздух)*  **5.Пятая остановка** - ***Воздух.*** - Воздух прячется и в этих красивых баночках. Как вы думаете, что это? (*мыльные пузыри)* Ребята, а вы когда-нибудь пускали мыльные пузыри?

***Игра с мыльными пузырями*** (*дети пускают мыльные пузыри, и наблюдают за ними)****.   
-*** Мыльные пузыри – это вам подарок от «Страны Здоровья» за ваше желание быть здоровыми.

**Воспитатель:**

**-** Путешествие по «Стране Здоровья» подошло к концу. Нам пора возвращаться в детский сад. Давайте сядем на облака и полетим. Закроем глаза.

По небу плыли облака,

А я на них смотрел.  
И два похожих облака  
Найти я захотел.  
Я долго всматривался в высь  
И даже щурил глаз,  
А что увидел я, то Вам  
Все расскажу сейчас.  
Вот облачко веселое  
Смеется надо мной:   
– Зачем ты щуришь глазки так?  
Какой же ты смешной!  
Я тоже посмеялся с ним:  
– Мне весело с тобой!  
И долго-долго облачку  
махал я вслед рукой.  
- А теперь медленно открывайте глаза, вот мы и в детском саду.

**III.Итог НОД**

**Воспитатель:**

- Что нового вы узнали сегодня?   
- Так какой же бесценный дар есть у каждого человека.  
- Куда боги спрятали здоровье человека (*ответы детей*)? Здоровье спрятано в нас самих. Кто-то ищет свое здоровье, а кто-то, найдя его, пытается здоровье сохранить.   
- Что больше всего понравилось?

Вы сегодня были такие внимательные, справились со всеми заданиями, я уверена, что вы всегда будете беречь свое здоровье.