Конспект занятия «Путешествие в страну Здоровячков»

 (для подготовительной группы)

Цели:

• воспитание бережного отношения к своему здоровью;

• закрепить знания о правильном питании;

Ход занятия

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение.

Воспитатель («В»): Здравствуйте ребята!

Детям предлагается встать в круг.

В: Давайте подарим друг другу слова доброты и любви.

1-й Ребенок читает стихи:

Добрый день! –тебе сказали

Добрый день! –ответил ты.

Вас две ниточки связали

Доброты и теплоты.

2-й ребенок:

Здравствуйте!-ты скажешь человеку.

Здравствуй!-улыбнется он в ответ!

И, наверное, не пойдет в аптеку

И, здоровым будет много лет!

В: А теперь, закройте глаза и представьте, как теплота распространяется по всему телу. А теперь откройте глаза и постарайтесь почувствовать и передать это тепло соседу путем прикосновения ладошки или поглаживания по руке, можно взяться за руки и тогда цепочка доброты и любви передастся от одного ребенка другому. В ваших сердцах стало так много доброты и любви, так пусть же она останется с вами навсегда.

 Сегодня мы собрались по особому поводу. В газете я прочитала заметку, в которой ученые утверждают, что человек может дожить до 150 лет.

А вы хотели бы дожить до такого возраста?

Дети («Д»): Да!

В: В газете был загадочный рисунок. Давайте его рассмотрим. (Обобщение ответов детей).

В: Эта схема – приглашение в страну Здоровячков, которая поможет приобрести навыки здорового образа жизни (ЗОЖ) и стать долгожителями. Вы хотите отправиться в путешествие? Что бы попасть в страну Здоровячков, нужно преодолеть путь и выполнить задания за каждое выполненное задание мы получим компонент здоровья.

В: В путь дорогу собирайся

 За здоровьем отправляйся.

Дети начинают движение по указанной схеме.

В: Дети, где лучше играть: в помещении или на улице?

Ответы детей.

В: Гулять в лесу или в городе? Почему лучше играть на улице и гулять в лесу? (Ответы детей)

В. Правильно потому что свежий воздух. Вот и первый Здоровячок «Свежий воздух».

Ребята предлагаю вам посмотреть на схему «Нос и уход за ним». Ведь именно через нос в наш организм поступает свежий воздух.

Воспитатель читает совет будущим долгожителям:

Быть здоровым научу

Кислородом награжу.

В: Первый компонент здоровья «Свежий воздух». ( приклеиваю наклейку)

В: Продолжаем следовать по маршруту.

Дети проходят по тропе «Здоровье»:

• проходят по мостику (скамейка) и обращают внимание, что там течет вода.

Воспитатель загадывает загадку:

 В решете не унести

 И в руках не удержать?

Ответы детей: Вода.

В: Нас встречает Здоровячок «Вода». Дети, для чего нужна вода?

Ответы детей. (Для питания, личной гигиены)

В: Пока шли по тропе, мы запачкали руки. Чтобы помыть руки надо вспомнить последовательность мытья рук. Предлагаю вам разложить схему по последовательности.

Совет Здоровячка «Воды»:

от простой воды и мыла

у микробов тают силы.

В: следующий компонент «Вода»!(приклеиваю наклейку)

Продолжаем движение по нашему маршруту. Включается мультимедийная установка: слышатся звуки леса, птиц: кукушки, соловья, дятла и др. дети идут змейкой.

В: Как вы думаете, что помогает нам слышать все эти звуки? Мы подошли к Здоровячку «Слуху».

Ответы детей.

В: посмотрите: на пеньке сидят две старушки. Давайте послушаем, о чем они беседуют. (Сценка дети)

1-я: Здравствуй, бабушка, Арина!

2-я: У меня яиц корзина!

1-я: Как поживают домашние?

2-я: Яйца свежие, вчерашние!

1-я: Ничего себе вышла беседа!

2-я: Авось распродам до обеда.

В: Что произошло? Почему два пожилых человека не поняли друг друга?

Ответы детей (плохо слышат).

В: С возрастом острота слуха понижается. А чтобы сохранить хороший слух, рассмотрим схему «Органы слуха»

Дети:

-защищать уши от ветра, от сильного шума;

-не ковырять в ушах острыми предметами;

-каждое утро разминать ушную раковину.

В: Ещё один здоровячок «Слух»(прикрепляю наклейку)

В: Сверим маршрут с загадочной картинкой. Вы любите играть? Назовите ваши любимые игры?

Ответы детей

В: Поиграем в игру «Жмурки». Посмотрите внимательно друг на друга. Сейчас я одену вам специальную повязку на глаза, а тот, кому одену, постарается узнать товарища. (Игра проводится со всеми детьми.)

В: Вам было легко узнать сверстника с закрытыми глазами?

Дети: нет.

В: Вот, каким богатством мы с вами обладаем? Видеть окружающий мир! Предлагаю сделать коллаж-плакат, который посоветует всем ребятам нашего д/с, как сберечь глаза! (Сейчас мы с вами при помощи смайликов весёлого и грустного, определим на картинках что нужно делать чтобы сохранить зрение и что нельзя делать). Наши пожелания совпали с советами с компонентом «Веселые глазки». (прикрепляю наклейку.)

В: Движемся вперед. Запахло вкусненьким. Что мы видим? (На столе муляжи продуктов). Нам пора перекусить.

Предлагаю поиграть в лото «Вредное - полезное»

Послушайте правила: У вас на столах карточки на картинках изображены полезные продукты и вредные. Вам надо красными фишками закрыть вредные продукты и вы увидите полезные продукты. (работа с карточками)

В: Егор, Дима, Влад и Алеша по моей просьбе выполнили домашнее задание, Они придумали рекламу полезным продуктам и сейчас по очереди представят её вашему вниманию.

Ответы детей.

Следующий компонент «Питание»:

прежде чем за стол мне сесть,

 я подумаю, что съесть.

В: Многие мальчики мечтают стать космонавтом и полететь в космос. Для этого надо правильно питаться. И сейчас мы с вами выберем продукты, которые полезные для здоровья и вредные. Перед вами звёздное небо космонавт, нуждающийся в правильном питании и две тарелки которые подписаны «это вредно», «это полезно» . А продукты находятся в специальных тюбиках. Вам нужно прикрепить тюбики к соответствующей тарелке.

(Прикрепляю наклейку)

В: Наш маршрут подходит к концу. Возвращаемся в наш д/с. Какое у вас настроение после путешествия? Я вижу улыбки на ваших лицах? Что вам помогло преодолеть все трудности, которые встречались на вашем пути?

Ответы детей (дружба, теплота, любовь, улыбки, помощь).

На память о нашем путешествии вам дарю свою любовь в виде сердечка-памятки, как беречь и любить свое здоровье.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мы - команда Крепыши** **Очень даже хороши** **Умные и смелые** **Дружные, умелые**! | **Мы - команда Крепыши** **Очень даже хороши** **Умные и смелые** **Дружные, умелые**! |
| **Мы - команда Крепыши** **Очень даже хороши** **Умные и смелые** **Дружные, умелые**! | **Мы - команда Крепыши** **Очень даже хороши** **Умные и смелые** **Дружные, умелые**! |
| **Мы - команда Крепыши** **Очень даже хороши** **Умные и смелые** **Дружные, умелые**! | **Мы - команда Крепыши** **Очень даже хороши** **Умные и смелые** **Дружные, умелые**! |
| **Мы - команда Крепыши** **Очень даже хороши** **Умные и смелые** **Дружные, умелые**! | **Мы - команда Крепыши** **Очень даже хороши** **Умные и смелые** **Дружные, умелые**! |
| **Мы - команда Крепыши** **Очень даже хороши** **Умные и смелые** **Дружные, умелые**! | **Мы - команда Крепыши** **Очень даже хороши** **Умные и смелые** **Дружные, умелые**! |