**Конспект занятия " Путешествие в страну Здоровья "**  Возрастная группа : 6-7 лет Цель: сформировать у детей представления о здоровом образе жизни. Задачи: 1. сформировать знания детей о правильном питании; 2. сформировать знания детей о лекарственных травах; 3. сформировать знания детей о витаминах; 4.сформировать способность понимать эмоциональное состояние другого человека. Оборудование. - интерактивная доска или проектор; - слайды; - картинки с изображением продуктов; - коробочки с лекарственными травами - муляжи овощей и фруктов; - д/ и " Витаминка и ее друзья"; - коврики, очки от солнца - клубочек.

Ход занятия:

 Ребята, сегодня я вам предлагаю побыть членами экспертной комиссии по ЗОЖ. А вы знаете что такое здоровый образ жизни? ( *ответы детей )*Давайте с вами посмотрим отрывок из мульфильма " ОХ и АХ " ( *дети проходят к проектору, садятся на стулья).* Уважаемые члены экспертной комиссии, а вы знаете в своем окружении таких героев как ОХ (*ответы детей).* Какое значение имеет правильное питание? (*ответы детей)*. - А сейчас уважаемые эксперты я вам предлагаю пройти в наше кафе " **Здоровье**". Кафе находится рядом со стадионом, где занимаются спортсмены. Директор этого кафе попросил нас составить для спортсменов рациональное меню, т.к спортсмены тратят много сил на тренировках,такое меню поможет им восстановить силы. Поэтому меню должно быть полезным, колорийным, насыщенным.Организму человеку нужны полезные продукты для роста, развития и жизнидеятельности.(*дети рассматривают плакат " Полезные продукты")* Давайте с вами разделимся на пары и каждая составит свое меню, а затем мы вместе его обсудим( *дети проходят к столу, выбирает нужные картинки и составляет меню, затем обсуждают)*. Молодцы,теперь наши спортсмены будут кушать только полезную,здоровую пищу. - Уважаемые эксперты, мне нужен ваш совет. У меня есть знакомый, он сейчас болеет и врач посоветовал ему принимать чай с травами, но он не знает где их можно найти. А вы знаете?(*ответы детей)* Давайте мы с вами пройдем в нашу "**Лесную аптеку**". Вы знаете что травы бывают разные, от разных болезней. Уважаемые эксперты выберите себе любую лекарственную траву и немного расскажите о ней ( *дети проходят к столам где лежат травы, выбирают и рассказывают о ней).* Ну вот мы с вами и выяснили как же помогают нам лекарственные растения, я обязательно передам своему знакомому все ваши советы и они ему обязательно помогут. А сейчас давайте каждый из вас возьмет чуть-чуть лекарственной травы и мы заварим вкусный и полезный чай. Пока чай будет настаиваться мы с вами оправляемся дальше. Уважаемые эксперты мы с вами говорили о правильном питании, и сейчас я хочу вас пригласить в магазин продуктов чтобы вы помогли мне выбрать только полезные продукты . -А что значит полезные? (*ответы детей)* -А для чего нужны витамины?( *ответы детей)* - Какие вы знаете витамины? (*ответы детей)* Давайте с вами разделимся на пары, каждая выберет себе корзинку с витамином и соберет в нее только те продукты в которых этот витамин находится. (*дети проходят к столам где разложены продукты- муляжи и выбирают)* Ну, а теперь давайте проверим уважаемые эксперты.(*воспитатель разворачивает стенд где находятся картинки с описанием про витамины, самопроверка)* -А вы знаете какие еще есть витамины и в каких продуктах они содержаться? (*ответы детей)* Я предлагаю вам поиграть в игру " **Витаминка и ее друзья**". Уважаемые эксперты спасибо вам большое за помощь , теперь я буду выбирать только полезные продукты. **Звучит музыка (***шум моря***).** Уважаемые эксперты вы заметили что стало жарко. Смотрите мы с вами оказались на берегу моря. Солнце, море,можно загорать весь день, я так люблю целый день быть на солнце. А вы? (*ответы детей)* -А что же надо делать? (*ответы детей)* Спасибо вам большое, я обязательно запомню ваши советы. -А сейчас я вас приглашаю немного позагорать и выполнить небольшую разминку. (*дети ложаться на коврики, одевают очки от солнца, выполняют разминку)* Ну вот мы с вами получили заряд энергии, понежились на солнышке, у всех хорошое настроение. Но ведь настроение может меняться. -А от чего может поменяться настроение?(*ответы детей)* Уважаемык эксперты чтобы у нас всегда было хорошее настроение давайте с вами посмотрим сюжеты почему меняется настроение. (*дети проходят к проектору и смотрят ситуации изменения настроений, обсуждают) -*А сейчас давайте поиграем в игру "**Клубочек**" Замечательно, теперь мы с вами связаны ниточкой доброты, теплоты. -А что еще можно пожелать друг другу?(*ответы детей)* Так давайте и мы постараемся не рушить эту связь, быть внимательными друг с другом, не обижать друг друга. Ну ,а сейчас давайте посмотрим чем же закончилась история с Охом.(*дети проходят к проектору и смотрят окончание мультфильма)*

Уважаемые эксперты, а что бы вы посоветовали всем нашим гостям, чтобы не оказаться на месте Оха.(*ответы детей*) Ну , а теперь давайте угостим наших гостей вкусным и полезным витаминным чаем с травами.(*дети угощают всех чаем)*

Ребята, сегодня я вам предлагаю побыть членами экспертной комиссии по ЗОЖ.