**Конспект занятия  
«Путешествие в страну Здоровей-ка»  
в старшей группе  
(по формированию ЗОЖ)**

Образовательная область *«Физическое развитие»*

(Формирование начальных представлений о здоровом образе

**жизни**).

Цель: Формировать у дошкольников представление о **здоровом образе жизни**, познакомить с понятием **здорового образа жизни;** развивать познавательную активность детей, учить рассуждать.

Задачи:

1. **1.**Вызвать у детей желание заботиться о своем **здоровье**. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении **здоровья.**

1. Способствовать развитию речи детей:

а) Словарная работа - обогащение и активизация словаря за счет слов: сильный, смелый, отважный, **здоровый**, добрый; за счет слов, обозначающих части тела и лица, предметов личной гигиены.

б) Развитие связной речи за счет использования в речи развернутых предложений, разных видов предложений.

1. Развитие общей и мелкой моторики.
2. Развитие учебных навыков: умение слушать воспитателя, отвечать на поставленный вопрос, развитие внимания, мышления.
3. Развивать у детей способность активного общения со взрослым, с интересом отвечать на его вопросы, совместно решать проблемные ситуации. Вызвать у детей интерес к **образу жизни здоровому.**

Оборудование: Музыкальное сопровождение, мяч, компьютер (фото персонажей сказок, коврики-таблетки, мешочек с предметами личной гигиены, канат, шкатулка, часы, д/и *«Распорядок дня»*, 2 гимнастические палки, кегли, деревья **здоровья**, зеленые и красные листики, клей, фишки.

Примерный ход деятельности:

Звучит песня *«Улыбка»* (муз. В Шаинского, выходят воспитатель и дети, встают в круг).

Воспитатель.

Сегодня мы будем говорить о самом большом и главном богатстве человека. Как вы думаете о чем? Дети называют свои варианты ответов *(земля, вода, деньги, дружба, семья и т. д.)*.

Воспитатель. Вы, конечно, все правильно говорите. Без всего этого человеку трудно жить. Но мы сегодня будем говорить о **здоровье**. На какое слово похоже слово *«****здоровье****»*? Правильно, слово *«****здоровье****»* похоже на слово *«здравствуй»*. Когда люди **здороваются**, они желают друг другу **здоровья**. Давайте **поздороваемся и мы**.

Воспитатель предлагает детям **поздороваться с гостями**.

Коммуникативная игра *«Здравствуй!»*

Воспитатель: «Хочешь себе **здоровья – здоровайся со всеми»**.

Кому бы вы хотели пожелать **здоровья**? Ответы детей.

Воспитатель: А как это сделать без слов, при помощи рук?

Дети показывают *(рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)*

Воспитатель. Давайте и мы пожелаем, друг другу **здоровье**, в этом нам поможет наш друг – мяч.

Дети встают в круг и поочерёдно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: *«Здравствуй, Серёжа!»* и т. д

Воспитатель:

Расскажу я вам **старую легенду**: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: *«Человек должен быть сильным»*, другой сказал: *«Человек должен быть****здоровым****»*, третий сказал: *«Человек должен быть умным»*. Но один из богов сказал так: *«Если все это будет у человека, он будет подобен нам»*. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его **здоровье**. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? 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.

Дети, а вы чувствуете себя **здоровыми**? Послушайте себя. Что значит быть **здоровым**? А как ты считаешь? А ты **здоров**? Почему?

В ваших силах не только сохранить свое **здоровье**, но и укрепить его.

Об этом и мудрые пословицы говорят: *«Я****здоровье берегу****, сам себе я помогу»*. Давайте повторим все вместе эту замечательную пословицу *(повторяют все вместе)*.

Воспитатель:

А сейчас я предлагаю вам отправиться в необычное **путешествие в страну***«****Здоровей-ка****»*, чтобы найти **здоровье и узнать**, как помочь себе его сберечь.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За **здоровьем отправляемся**.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

Воспитатель. Дети, я вижу впереди остров, может там находится **Страна***«****Здоровейка****»*?

Но какая незадача: река разлилась и преградила нам путь.

У нас есть вот такие таблетки, мы их превратим в кочки. Раскладываем таблетки и переходим по ним к первому острову.

Воспитатель. Это остров *«Чистюлька»*. Дети, давайте сядем на стульчики и посмотрим, кто живет на этом острове? *(Показ слайда с персонажем Мойдодыр)*. Он оставил для нас письмо и вот этот чудесный мешочек.

Читает: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите дорогу в **Страну Здоровей-ка**. Я вам дорогу подскажу, но сначала хочу проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены.

Отгадайте мои загадки, а отгадки вы найдете в мешочке. А когда отгадку достанете, объясните, для чего данный предмет нужен».

(Д/и *«Чудесный мешочек»*)

Дети сидят на стульчиках около доски.

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*

Вытираю я, **стараюсь**,

После ванной паренька,

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. *(Расческа)*

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все, как есть, ему покажет. *(Зеркало)*

Воспитатель. Молодцы, правильно отгадали загадки. А в чудесном мешочке кое-что осталось очень похожее на лучик. Какая это фигура? *(треугольник)*. А на нем написан совет Мойдодыра: «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и **здоровье сохраните**».

А теперь пора дальше идти искать **страну***«****Здоровей-ка****»*.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За **здоровьем отправляемся**.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

Воспитатель. Я снова вижу впереди остров, может там находится **Страна***«****Здоровей-ка****»*?

Но добраться до него можно только пройдя по канату. Это остров *«****Здоровячков****»*.

Дети, посмотрите, кто живет на этом острове? (Показ слайда с персонажами картины Васнецова *«Три богатыря»*).

Воспитатель. Какие богатыри? *(сильные,****здоровые****)*. Как вы считаете, что нужно делать, чтобы быть сильными? *(заниматься спортом, делать зарядку, бегать)* А где находится ваша сила? *(Моя сила в мышцах.)*

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела *(вставайте в круг)*.

Как спортсмены на параде

Мы шагаем ряд за рядом

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки-

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки-

Громче и быстрей!

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем-

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Мы на месте покружились

И остановились.

Мы ногами топ, топ,

Мы руками хлоп, хлоп!

Мы глазами миг, миг,

Мы плечами чик, чик,

Раз - сюда, два – туда!

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Словно Ванькой - встанькой стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад,

Раз – два, раз – два

**Путешествовать пора**.

Кто зарядкой занимается,

Тот **здоровья набирается**!

Дети выполняют комплекс гимнастики по показу воспитателя.

Вопрос: Добавилось силы у вас после зарядки?

Воспитатель: Сразу видно, *«силушка по жилушкам огнем бежит»*.

Воспитатель читает письмо трех богатырей: «Дорогие дети! Мы знаем, что вы ищите дорогу в **Страну Здоровей-ка**. Мы вам дорогу подскажем, но сначала хотим проверить, что вы знаете о спорте?

Проводится игра-конкурс с фишками

1. В каких видах спорта используется мяч?

2. В каких видах спорта упражнения выполняются под музыкальное сопровождение?

3. В каком виде спорта есть конь, но это не животное?

4. В каком виде спорта спортсмен спортсмену может сделать укол и чем?

5. В каких видах спорта место игры разделено сеткой?

6. Для чего спортсменам нужна яма с песком?

7. В каких видах спорта у спортсмена на голове должен быть шлем?

Воспитатель читает на треугольнике совет трех богатырей: «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным? Сила укрепляет **здоровье человека**!»

А теперь пора дальше идти искать **страну***«****Здоровей-ка****»*.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За **здоровьем отправляемся**.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

Воспитатель. Я снова вижу впереди остров, может там находится **Страна *«Здоровей-ка****»*?

Но добраться до него можно только перепрыгнув через овраг. Это остров *«Успевай-ка»*.

На этом острове живут Смешарики они нам оставили вот такой замечательный сундучок.

Как вы думаете, что в нем лежит? *(ответы детей)*. Давайте посмотрим *(воспитатель достает из коробки часы)*. Что это?

Дети. Часы

Воспитатель: Как выдумаете, зачем нужны часы?

Дети. Чтобы везде успевать.

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться чтобы не опоздать в д/с; знать, когда наступает обед, время прогулки, сна. А еще, часы помогают нам соблюдать режим дня. Ребята, вы все успеваете делать, знаете распорядок дня?

Дети. Да.

Воспитатель. Сейчас проверим. Смешарики предлагают вам выполнить задание: *«Разложи по порядку»*.

Вы будете по одному выходить к доске и выкладывать картинки с изображением детей **занятых** различными видами деятельности в течение дня.

Молодцы, режим дня вы знаете.

Воспитатель достает из сундука треугольник с советом: *«Режим дня – верный помощник нашего****здоровья****»*.

А теперь пора дальше идти искать **страну***«****Здоровей-ка****»*.

Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова:

В путь-дорогу собираемся,

За **здоровьем отправляемся**.

Впереди препятствий много –

Будет трудная дорога!

Воспитатель. Я снова вижу впереди остров, может там находится **Страна***«****Здоровей-ка****»*?

Но добраться до него можно только обойдя все горы. Это остров *«Витаминка»*.

Что за гость нас здесь встречает?

Как зовут его, узнай.

А для этого загадку поскорее отгадай.

Приходи к нему лечиться

Зверь любой, любая птица.

Всем помочь он поспешит,

Добрый доктор…

Правильно, на этом острове живет Доктор Айболит. Он живет под деревом **здоровья** и оставил для нас письмо.

Воспитатель читает письмо: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите дорогу в **Страну Здоровейка**. Я подскажу вам дорогу, если вы вырастите чудо-дерево»

Воспитатель. Что вы любите есть больше всего?

Дети. Ответы.

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? *(ответы детей)*

- Назовите полезные продукты.

Чем полезна морковь? Чем полезно молоко? Какой витамин в помидорах? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Чем вреден торт? Газировка? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Воспитатель. Как вы думаете, для чего мы едим?

Дети. Человек ест, чтобы жить.

Воспитатель. Пища – не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

Задание: Чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то приклейте зеленый листик. Если нет – отложите на поднос красный листик.

Игра *«Садовники****здоровья****»*

1. Есть нужно в любое время, даже ночью.

2. Надо есть продукты, которые полезны для **здоровья**.

3. Пищу надо есть не жуя.

4. Полоскать рот после еды вредно.

5. Постоянно нужно есть, для зубов, для ваших,

фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

6. Зубы вы почистили и идите спать,

захватите булочку сладкую в кровать.

7. Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной

8. Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный.

лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

9. В рацион питание должны входить продукты, содержащие - белки, жиры, углеводы и витамины

10. Стремитесь к разнообразию в питании

Воспитатель. Молодцы, справились с заданием.

Здесь мы с вами получили последний конверт. В нем еще один треугольник с советом: «Вы запомните навсегда, для **здоровья** нам нужна витаминная еда».

Я **открою** вам маленький секрет. Наше **здоровье** можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И мы с вами, **путешествуя**, собрали лучики нашего **здоровья**. Давайте все вместе соберем солнышко.

1 лучик нашего **здоровья –**«Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и **здоровье сохраните**».

2 лучик нашего **здоровья –**«Человек должен, заниматься спортом, быть сильным? Сила укрепляет **здоровье человека**!»

3 лучик нашего **здоровья –***«Режим дня – верный помощник нашего****здоровья****»*.

4 лучик нашего **здоровья –**«Вы запомните навсегда, для **здоровья** нам нужна витаминная еда».

Почему-то солнышко не получается, в чем дело? Как вы думаете? Давайте поищем недостающий лучик, может она спряталась где-то в **группе**? Зрительная  гимнастика: Внимательно осмотрите **группу** своими глазками – подсказками.

Мы стоим, но ищут только глазки

- Вот он, потерявшийся кусочек солнца.

Хотите узнать, что написано на последнем лучике? Посмотрите друг на друга. Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лучика.

Теперь мы можем собрать наше солнышко целиком.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше **здоровье**. Значит **здоровье** - оказывается спрятано и во мне, и в тебе в каждом из нас. Молодцы, я была уверена, что вы сможете найти место, где спрятано **Здоровье**!

А вы сможете беречь его? А что вы для этого будете делать?

Воспитатель: Наше **путешествие в Страну***«****Здоровей-ка****»* подошло к концу. Понравилось вам наше **путешествие**? Жалко, что оно закончилось, но впереди у нас с вами много нового и интересного. Мне очень понравилось с вами **путешествовать по стране***«****Здоровей-ка****»*. Вы много знаете о том, как надо беречь и сохранять свое **здоровье**.

В продуктах есть очень важные для **здоровья** человека вещества витамины.

- Для чего они нужны? *(ответы детей)*

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. *(выставляю буквы на мольберт)*. Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке *(выставляю рисунки продуктов)*.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах