

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка»

**Конспект занятия
с использованием здоровьесберегающих технологий в
старшей группе
«Путешествие в город Здоровье»**

Выполнила: Гришина Е.В.

Цель:

- формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главной ценности человеческой жизни;
- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;
- закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, здоровый образ жизни;
- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

Предшествующая работа: просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье - мое богатство», чтение книги «Мойдодыр» К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье».

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Симку. Она бежала в аптеку. Оказывается Нолик заболел. Сейчас мы расскажем Симке, что надо делать, чтобы не болеть. Для этого мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? **(Ответы детей)**

Здоровье - это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим **на карту нашего путешествия.** Посмотрите, сколько здесь разных улиц. (Рассматривают карту-схему, которая находится на доске). И первая улица, на которую мы с вами попадаем, это **улица Витаминная.**

На этой улице мы расскажем Симке, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья.

(Ответы детей)

Молодцы!

Да, свежие фрукты и овощи, очень полезны для нашего здоровья, потому что в них содержатся витамины, которые укрепляют наш организм и помогают бороться с болезнями!

А сейчас давайте проверим хорошо ли вы знаете овощи и фрукты.

Для этого мы с вами поиграем в игру-эстафету.

Нам нужно разделиться на две команды (колонны) по 5 человек в каждой.

1- «Апельсинка»

Наш девиз:

Мы как дольки апельсина.

Мы дружны и не делимы.

2- «Неболейка»

Наш девиз:

Овощ кушаю всегда,

Не болею никогда!

По моей команде, вы по очереди берёте по одному фрукту команда **«Апельсинка»**, с овощем команда **«Неболейка»** и добегаете до 2 стола, кладёте на стол и убегаете в конец колонны своей команды. Чья команда выполнит задание, строится в колонну и капитан поднимает руку.

Молодцы, садитесь отдыхайте!

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель: Я прочту вам стихотворение о здоровье:

Помни истину простую -
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок черничный пьёт.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.

А сейчас игра для пальчиков: «Мы делили апельсин»

Хорошо пальчики поиграли!

Воспитатель: ну что, продолжаем наше путешествие и отправляемся на другую улицу, которая называется **Физкультурная**.

Чтоб расти и развиваться

Не по дням, а по часам,

Нужно спортом заниматься

И зарядкой по утрам.

Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте покажем , что мы делаем с вами по утрам в детском саду (Ответы детей - утреннюю зарядку)

Зарядка »Фиксики».

Воспитатель: Молодцы! Присаживайтесь со мной на пол.

Дети садятся на пол.

Ребята, чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом, а какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей) Хорошо и это вы знаете!

Воспитатель: Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и делать зарядку! Нужно выполнять правила личной гигиены.

И последняя, самая главная улица, это улица **Чистоты**.

- Какие правила гигиены вы соблюдаете? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы, купаемся, надевать чистую одежду и т.д.)

- Для чего нам соблюдать эти правила? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы смыть микробы.)

- Микробы попадают в организм когда мы чихаем и кашлем, не прикрывая рот; если не моем руки перед едой, после туалета; не моем овощи, фрукты.)

Помогают нам бороться с микробами, помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.
(**мыло**)

Вот какой забавный случай:
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик теплый подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят ...
(**душ**)

Должен быть всегда в кармане
У Катюши, Миши, Тани,
Тети Люды, дяди Пети
И у всех людей на свете,
Без него никак нельзя!
Надо брать с собой друзья,
В театр, парк, иль на каток....
(**носовой платок**)

Воспитатель: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Я думаю и Нолик понял, что надо делать, чтобы не болеть.

Подойдите ко мне пожалуйста, давайте повторим для Симки и Нолика, что нужно делать чтобы не болеть!

- всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета;
- когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
- есть только мытые овощи и фрукты;
- есть только из чистой посуды;
- Чистить зубы, утром и вечером.

Воспитатель: Всем спасибо! Будьте здоровы! До свидания!