

Конспект ОД «Путешествие в волшебную страну Здоровья» с детьми старшей группы.

Подготовила воспитатель:
Шершень Н. В.

Тема: «Путешествие в волшебную страну здоровья.»

Образовательные области:

- Познавательное развитие.
- Речевое развитие.
- Физическое развитие.
- Художественно – эстетическое развитие (музыка).
- Социально-коммуникативное развитие.

Цель: формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.
2. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, питания.
3. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены.
4. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены.

Развивающие:

5. Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

Воспитательные:

6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.
7. Воспитывать сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку.

Материал:

1. Демонстрационный:

Макет дерева, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, шампунь, мочалка, 2 корзинки, картинки микробов, иллюстрации разного вида спорта, эмоции картинки, картинки с витаминами

2. Раздаточный:

Разрезные картинки продукты питания, надувные шары (5 шт.), следы белого цвета.

Зеркала, медицинские одноразовые повязки.

Ход занятия.

Дети под музыку входят в группу, становятся в круг.

Организационный момент:

Воспитатель:

Ребята разгадайте загадку: что когда болеешь, тебе всегда нужнее? (здоровье)
Предлагаю вам поговорить на очень важную тему «О здоровье»

Воспитатель: Для начала покажите ваши волшебные ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в теплые ладошки хорошие добрые слова и раздайте их друг другу, ведь добрые дела тоже укрепляют здоровье!

Воспитатель: Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в очень интересное путешествие по стране «Здоровье» и узнаем, какие правила нам нужно соблюдать и что делать, что бы всегда оставаться здоровыми и сильными. Как вы думаете, что помогает нам быть здоровыми? (дети перечисляют различные виды зарядок и гимнастик). Кто мне подскажет в какой предмет поможет нам провести дыхательную гимнастику? (шарик, след, кубик.)

Ответы детей: (шарик)

Я превращаю вас в воздушными шариками. (звучит музыка)

Дыхательная гимнастика:

Воспитатель: Вдохнули носом глубоко, выдох через рот, надуваем шарик, не торопитесь. Дышим и представляем себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

«Воздушные шарики».

(Дети, выполняя упражнение, «превращаются» в воздушные шарики и разлетаются в разные стороны).

Воспитатель: полетели легкие, разноцветные шарики, разлетелись кто куда в разные стороны, ветер то сильнее, то тише, шарики летят то быстрее, то медленнее. Остановились, закрыли глаза.

Воспитатель: «Раз, два, три – вот опять ребята мы».

Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней следы.

Воспитатель: Ребята как вы думаете, что это такое?

Ответы детей: следы

Воспитатель:

Да правильно, это следы а что это за следы?

Ответы детей: ... – (следы здоровья.)

Воспитатель: Тот кто ходит по такой дорожке босиком получает заряд бодрости и настроения, а отсюда и здоровье.

Дети: и мы хотим пройти по этой дорожке и по этим следам отправиться босиком в путь.

Воспитатель: Вот мы и в стране Здоровья. Первая остановка.

1. «Чистота – залог здоровья»

Запомните ребята!

всех важнее - чистота

от хворобы, от болезней

защищает нас она

и недаром говорят в народе...

чистота – залог здоровья.

Воспитатель и дети подходят к «необычному» дереву. На дереве висят: зубная щетка, зубная паста, мочалка, мыло, шампунь, расческа.

Зачем нужны эти предметы? (*Ответы детей*)

Дидактическая игра «Что для себя, а что для семьи?»

(Воспитатель предлагает детям «собрать урожай» с дерева, разложив их в 2 корзины определить какими предметами могут пользоваться все члены семьи, а какие только для личного пользования.)

Воспитатель:

–Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду?

Ответы детей. (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)

– Для чего это надо делать?

Ответы детей. (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

Дети идут дальше по следа и подходят к красной коробке, в которой лежат шары – микробы.

Воспитатель спрашивает, что это такое дети дают варианты ответов.

Воспитатель: микробы очень похожи на шарики, только они такие маленькие, что нам их не видно. Что вы знаете о микробах.

Ответы детей:

Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот и вызвать болезнь. Грипп, простуда передаются по воздуху, когда зараженный человек кашляет или чихает.

Хотите узнать, как это происходит? Возьмите зеркало, поднесите его ко рту, раскройте рот и подышите на него. Что вы увидели?

(Зеркало запотело).

- Да, зеркало запотело, значит, изо рта выходят капельки воды, в которых и находятся микробы. Если эти капельки с микробами попадут на другого человека, то он заболеет.

Воспитатель:

- А сейчас наденьте на рот повязки и снова подышите на зеркало. Что скажете?

Дети :*Капелек нет).*

Воспитатель: Зачем же люди во время сильной простуды надевают повязки? *(Чтобы не заразить других).*

Где живут микробы,

Микробы живут в некипячёной воде, в несвежих продуктах, на грязных руках. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту.

Воспитатель: Дети, мы много знаем о микробах и можем их победить!

Предлагаю поиграть в игру: «Микробы»

Игра «Микробы» (5 штук).

(Воспитатель берет из коробки «микробы» (шары).

дети отвечают на вопрос: «Как победить микробов?» Во время правильных ответов воспитатель прокалывает шары.) какие мы молодцы, мы победили всех микробов!

Воспитатель:

И так, следующая остановка.

2. Остановка «Движение – жизнь».

Воспитатель: Ребята, как вы понимаете выражение «движение – это жизнь»?

Ответы детей.

Воспитатель: Что же нужно делать, чтобы дольше прожить?

Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом?

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»

Физкультминутка.

Рано утром на полянку друг за другом мы идем *(Ходьба с высоко поднятыми ногами)*

И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз – подняться, потянуться. *(Встать на носочки, поднять руки вверх)*

Два – согнуться, разогнуться. *(Наклоны вниз, встать – руки в стороны)*

Три – в ладоши три хлопка. *(Хлопки в ладоши)*

Головою три кивка. *(Наклоны головы)*

На четыре – руки шире. *(Руки в стороны)*

Пять – руками помахать. *(Взмахи руками)*

Шесть – на место тихо встать *(Стать в исх. положение)*

Воспитатель: А теперь снова в путь.

3. Остановка «Витаминная»

Воспитатель: Ребята, вы что –нибудь слышали о витаминах?

Какие витамины вы знаете?

Где мы можем найти витамины?

Дети:

Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

Воспитатель:

Для чего, как вы думаете, нам нужно правильно питаться?

Какие продукты мы можем назвать полезными?

А какие вредными? И почему?

Очень много витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

По следам идут дети к следующей игре.

«Найди полезные продукты».

(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными для здоровья продуктами) .

Дидактическая игра «Полезная и вредная еда». Полезное хлопаем, вредное топаем.

Чипсы, яблоко, молоко, рыба, конфеты, мороженое, морковка, сыр, хлеб...

Воспитатель: Наши глаза очень много сегодня работали и немного устали.

Давайте сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай. Кто с тобою рядом слева?

Громко, быстро отвечай! А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа? Тихо-тихо говори. А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок. А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Воспитатель: Молодцы, идем дальше.

4. Остановка «Настроение»

На стене фотографии детей с разными эмоциями.

Воспитатель: Мы с вами идём вперёд по пути здоровья, чтобы навсегда стать жителями страны Здоровяков. На разных остановках помогают нам. Вот и ещё одна остановка.

- Что же это за остановка?

-Какие лица детей вам больше нравятся?

Воспитатель: Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, плакать. От того, какое настроение у человека зависит его здоровье. Как?

Воспитатель: Улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим себе и друг другу здоровье и радость.

-Что ещё помогает сохранить хорошее настроение? (добрые слова)

Игра «Комплименты»

Дети встают в круг, передают друг другу шишку, говорят какое-нибудь ласковое слово своему соседу.

Воспитатель: Вот и закончилось наше путешествие по стране Здоровья.

Рефлексия:

- А кто из вас скажет, где мы с вами сегодня побывали?
- А что нового вы узнали из нашего путешествия?
- А с кем бы вы хотели ещё раз побывать в таком путешествии?