**Конспект занятия в старшей группе "Путешествие в страну Здоровья"**

***(с родителями)***

***Цели и задачи:*** Формировать валеологическую культуру подрастающего поколения;

Закреплять у детей представления о здоровом образе жизни;

Учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни.

***Материалы***: карта Страны Здоровья; предметы гигиены (мыло, мочалка, полотенце, зубная паста, зубная щетка, расческа, туалетная бумага, ватные палочки) и предметы общего использования (игрушка, книга, ключ, зеркало); карточки-пиктограммы (грусть, радость); карточки с изображением продуктов питания.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** - Ребята, сейчас вы, как воспитанные люди, поздоровались с нашими гостями.

**Воспитатель:** - А что вы сделали, когда сказали «здравствуйте»?

**Дети:** (пожелали кому-то быть здоровым).

**Воспитатель:** - Что значит, «быть здоровым»?

**Дети:** (когда ничего не болит, руки – сильные, ноги – быстрые, зубы – крепкие, волосы – красивые).

**Воспитатель:** Какое настроение у здоровых людей ?

**Дети:** (веселое, радостное).

**Воспитатель:** - Вы уже многое знаете о том, что нужно делать, чтобы быть по-настоящему здоровыми. Предлагаю вам сегодня отправиться в необычную страну – Страну Здоровья.

- Хотите узнать, что там необычного? Тогда давайте подойдем к карте.

***Дети подходят к карте "Страны Здоровья".***

**Воспитатель:** Как и во всех странах, в "Стране Здоровья" есть города. Мы с вами погостим во всех. Посмотрите, какая дорога соединяет города "Страны Здоровья"

**Дети:** (железная дорога).

**Воспитатель:** Значит, на чем с вами поедем?

**Дети:** (на поезде).

**Воспитатель**: Занимаем места в поезде. Чтобы поезд тронулся, нужно сказать волшебные слова:" Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!"

***Под музыку дети «паровозиком» двигаются по группе.***

**Город «Зарядкино».**

**Воспитатель:** - Жители этого городка очень любят делать зарядку. Как вы думаете, зачем нужно делать зарядку?

**Дети:** (чтобы быть сильными, выносливыми, быстрыми, гибкими).

**Воспитатель:** Жители города "Зарядкино" любят, чтобы зарядка была веселая, задорная. Давайте, покажем им нашу зарядку.

***«Солнышко лучистое»***

**Воспитатель**: Жители "Зарядкино" вам благодарны за новые упражнения и на прощанье дарят вам такое пожелание:

"Чтобы вы никогда и ничем не болели,

Чтобы щеки здоровым румянцем горели,

Чтобы было здоровье в отличном порядке,

Всем нужно с утра заниматься (зарядкой)!"

**Воспитатель:** - Но нам пора отправляться дальше. Занимайте места в поезде. Вспоминаем наш девиз: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу! »

**Город «Чистюлькино».**

**Воспитатель:** Какое интересное название! Как вы думаете, что любят жители "Чистюлькина"?

**Дети:** (чистоту, порядок, мыться, чистить зубы).

**Воспитатель:** А зачем нужно соблюдать чистоту?

**Дети:** (чтобы не было грязи).

**Воспитатель:** А чем опасна грязь?

**Дети:** (в ней живут микробы)

**Воспитатель**: Кто такие «микробы»?

**Воспитатель**: Все мы с вами видели на руках грязь!

А в грязи живут микробы, незаметные для глаз.

Если, руки не помыв, пообедать сели вы,

Все микробы эти вот к вам отправятся в живот!

- Как можно победить грязь, а значит, и микробов?

**Дети**: (нужно мыть руки с мылом).

**Воспитатель:** От простой воды и мыла

У микробов тает сила!

**Воспитатель:** - Но ведь не только мыло поможет избавиться от микробов. Есть и другие предметы – помощники чистоты. Назовите их.

***Загадки.***

**Дети:** (полотенце, мочалка, расческа, зубная паста, туалетная бумага).

**Воспитатель**: Почему говорят, что предметы эти гигиеничные, очень-очень личные?

**Дети:** (у них должен быть один хозяин).

***Игра «Разложи предметы»***

**Воспитатель**: Давайте проверим, как вы умеете различать предметы, которыми могут пользоваться все, и предметы, которыми можно пользоваться только лично. Перед вами - коробка. В ней вещи, которыми вы все пользуетесь. Ваша задача – разложить эти предметы в две корзинки. В зеленую корзинку вы положите предметы гигиены, личные. В красную – те предметы, которыми могут пользоваться все люди.



**Воспитатель:** - Молодцы, ребята! Жители города Чистюлькино дарят вам на прощание такое напутствие:

Наш совет совсем несложный:

Будьте с грязью осторожней!

**Воспитатель:** - Ну, а нам пора отправляться дальше. Садимся в поезд. Вспоминаем наш девиз.

"Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!"

**Город «Вкусняшкино».**

**Воспитатель:** - М-м-м, как тут вкусно пахнет! Я чувствую, как пахнет булочками! А вы какие запахи чувствуете?

**Ответы детей:** (дети фантазируют).

**Воспитатель**: Жители города "Вкусняшкино" любят угощать гостей. Но они хорошо знают, какие продукты полезны для нас, а какие вредны. А вы – знаете? Проверим?

***Игра «Вредно-полезно»***

(На магнитных досках висят пиктограммы – графическое изображение эмоции "грусть" и "веселье".Дети берут карточки с изображением продуктов питания. По сигналу подходят к доскам и прикрепляют карточки под нужную пиктограмму)

**Воспитатель**: Торты, пряники, конфеты

Детским так вредят зубам!

Ешьте овощи и фрукты,

Чтоб не бегать к докторам!

**Воспитатель:** - Представьте себе, что вы – поварята. Я вам буду называть продукты, а вы скажете, какое блюдо можно приготовить из этих продуктов.





***Игра «Поворята»***

**Воспитатель:** • Гречневая крупа, молоко, немного сахара и масла.

**Дети:** (гречневая каша)

**Воспитатель:** • Молоко, яйца, немного соли и масла.

**Дети:** (омлет)

**Воспитатель:** • Вишня, вода, сахар.

**Дети:** (вишневый компот)

**Воспитатель:** А что можно приготовить из капусты, свеклы, морковки, лука?

**Дети:** (салат, борщ).

**Воспитатель:** Вот сейчас мы с вами сварим огромную кастрюлю настоящего борща. Встаньте в круг. «Повяжите» фартуки. Вымойте руки. Готовы?

***Физминутка «Поварята»***

Под веселую музыку дети выполняют движения:

Трут морковку, свеклу;

Режут капусту и лук

Солят, перчат

Помешивают ложкой

Смотрят в кастрюлю, не готово ли, нюхают.

**Воспитатель:** - Замечательный борщ получился! Жителям "Вкусняшкино" он очень понравился, и они на память нам дарят такое напутствие:

Прежде, чем за стол вам сесть,

Вы подумайте, что съесть!

- А мы садимся в поезд, вспоминаем наш девиз:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

**Город "Дыхание".**

**Воспитатель:** - Что значит: дышать?

**Дети:** (это когда вдыхают и выдыхают воздух)

**Воспитатель:** Кто умеет дышать?

**Дети**: (звери, птицы, растения, люди).

**Воспитатель:** А жители города "Дыхание" могут научить нас дышать с пользой, чтобы человек был здоровым. Я покажу вам несколько упражнений и расскажу, для чего они. Мы будем дышать со звуками.

***Упражнение на дыхание (султанчик, бабочка, снежок)***

******

А теперь пора нам в путь. Нас ждет последний город. Наш девиз:…

**Город "Отдыхай-ка".**

**Воспитатель**: - Почему этот город так называется?

**Дети**: (жители любят отдыхать).

**Воспитатель:** Отдыхать тоже нужно уметь. Отдохнете ли вы, если будете играть на компьютере?

**Воспитатель:** Долго смотреть мультики по телевизору?

**Дети:** Валяться с раскрасками на диване?

**Дети:** А как можно отдыхать?

**Дети:** (можно ходить в кино, в цирк, в парк, гулять на детской площадке, на стадионе).

***Изготовление нестандартного оборудования по ЗОЖ.***

**Воспитатель:** А сейчас мы с вами отдохнем на полянке. Сядьте в круг, возьмитесь за руки. Закройте глаза и слушайте мой голос. Вокруг тихо, спокойно. Солнышко греет сверху, и его лучи ласково гладят ваши плечи, головы. Вам тепло, спокойно. Вокруг только птички тихонько щебечут. Они вам совсем не мешают. Почувствуйте, как по вашим рукам течет ручеек, и стекает прямо на землю. Вместе с водой утекает ваша усталость. Вам хорошо, спокойно. Посидите так немного, послушайте, как журчит ручеек. Вот вы отдохнули. Откройте глаза, потянитесь как следует, улыбнитесь друг другу.







***Рефлексия***

**Воспитатель:** Ребята, пока мы с вами отдыхали, мы снова очутились в садике, наше путешествие в Страну Здоровья закончилось.

**Воспитатель:** - Вам понравилось путешествие? Давайте подойдем еще раз к карте, вспомним, какие же правила надо выполнять, чтобы быть здоровым.

"Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно (питаться,

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с (водой!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями (играть!

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить!

И запомните: здоровье

В магазине не купить!"