**Конспект непосредственной образовательной**

**деятельности в старшей группе**

**«Путешествие в страну "Здоровья»**

**Цель**: Формировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Образовательные:Познакомить детей, как нужно заботиться и укреплять здоровье; дать представление о микробах.

Познакомить детей с понятием «полезная и вредная пища», закрепить знания о пользе витаминов.

Развивающие: Развивать интерес к  здоровому образу жизни, к значению спорта для здоровья человека.

Речевые:Развивать речь, обогатить словарь детей: микроскоп, лупа, микроб.

Воспитательные: Воспитывать доброе отношение к окружающим.

**Интеграция образовательных областей**: "Познание", "Коммуникация", "Здоровье", "Физическая культура"

**Методические приемы:** игровая ситуация, беседа-диалог, эксперимент, рассматривание иллюстраций и беседа по ним, физминутка, игра, подведение итога.

### Ход образовательной деятельности:

*Воспитатель здоровается и задаёт вопрос*

- А вы когда-нибудь вдумывались в смысл слова «Здравствуйте»?

(Здравствуйте - это значит, что мы желаем быть здоровыми).

- Что же такое здоровье?

**Воспитатель:** Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек по-настоящему может познать радость жизни. Вот как говориться в пословице «Здоровье дороже богатства». Быть здоровыми хотят взрослые и дети.

- Как здоровье сохранить, кто может мне ответить?

Чтобы узнать ответ на этот вопрос предлагаю отправиться в путешествие на паровозе в страну «Здоровья» в гости к Здоровячкам.

****

**1 станция «Чистота - залог здоровья»**.

*На столах лежат лупы, кусочек грязного яблока, огурца.*

**Воспитатель:** От игры или работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. На то они и руки. Страшно, когда дети привыкают к грязным рукам и не моют их вовсе.

-Зачем нужно мыть руки?

-Что может произойти, если перед едой не мыть руки?

**Воспитатель:** Учёные изобрели замечательный прибор. Называется он микроскоп. В микроскопе есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть, то, что мы никогда не видим. Направишь такое стекло на грязные руки и, о, ужас. Что это? Самые незаметные существа, о которых вы даже не подозревали, собрались на грязных ладонях.

*Под микроскопом рассмотреть руки.*

Микробы бывают разные

Ужасные, опасные

Страшные и грязные

Корявые, упрямые

Противные, заразные

Какие безобразные

Ну что вам понятно?

Ну что вам приятно?

*Показать иллюстрации, на которых изображены микробы*

*Под лупой рассмотреть кусочки грязного яблока.*



**Воспитатель:** Если микроб пробрался в организм, он поселяется в человеке и раскрывает свой чемоданчик с ядом. Теперь твой организм заражён. И тут организм начинает реагировать. Кружится или болит голова, поднимается температура. Если с вами всё это происходит, значит это проделки коварных микробов.

- Что же нам делать, чтобы противные микробы не попали к нам в организм?

«Здесь поможет нам всегда только чистая... вода»



**Массаж лица « Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться (хлопают в ладоши)

Где тут чистая водица (показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной)

Кран откроем ш-ш-ш (делают вращающиеся движения кистями)

Руки моем ш-ш-ш (растирают ладони друг о друга)

Щёчки, шейку мы потрём (энергично поглаживают щёки и шею)

И водичкой обольём (мягко поглаживают ладонями лицо ото лба к подбородку).

**Воспитатель:** Как часто надо мыть руки?

- Можно ли есть не мытые овощи и фрукты?

Здоровячек «Чистюля» оставил нам подарок.

«От простой воды и мыла у микробов тают силы» Теперь нам микробы не страшны.

**2 станция «Витаминная»**

На ковралине 4 домика разного цвета с названиями А,В,С,D; на столе картинки: морковь, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, конфеты, чипсы, пирожное, помидор, хлеб, яблоко.

**Воспитатель:** Ребята, вы что-нибудь слышали о витаминах?

- Какие названия витаминов вы знаете?

- Где живут витамины?

**Воспитатель:** 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.

Дети расселяют продукты в домики.

- Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселили?

**Воспитатель:** Продукты бывают вкусные и полезные. Витамины делают продукты полезными. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

- Для чего необходим витамин А? (Это витамин роста и зрения).

- В?(Витамин В нужен, чтобы мы росли сильными. Когда человек не получает витамин В, он много плачет и плохо спит).

- С?(Витамин С укрепляет организм, делает человека более здоровыми, помогает при простудах.)

- D? (Витамин D делает наши ноги и руки крепкими).

Здоровячек «Витаминка» оставил нам подарок .«Никогда не унываю и улыбка на лице Потому что принимаю Витамины А, В, С и D»

** **

**3 станция «Спортивная»**

На стене картинки спортсменов.

**Воспитатель:** Кто такие спортсмены?

Какие виды спорта вы знаете? Зачем нужно заниматься спортом?

«Кто спортом занимается, с болезнями не знается»

**Физкультминутка**

Я согнусь, разогнусь (наклоны вперёд, руками касаясь, пола)

В мячик поиграю (прыжки на месте)

Попляшу (прыжки с выбрасыванием ног вперёд)

Покручусь (прыжки вокруг себя)

И здоровья наберусь! (сгибают руки к плечам )

Здоровячек «Чемпион» оставил нам подарок. «Ты любишь прыгать, бегать и играть тугим мячом! Ты вырастишь здоровым! Ты будешь силачом!»

**4 станция «Настроение»**

На стене висят картинки с разными эмоциями.

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

- Что же это за станция?

-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, передавая сердечко, говорят какое-нибудь ласковое слово своему соседу.

**Воспитатель:** Каждый человек может разозлиться, когда его обижают, делают ему больно, и в этом случае ему обязательно нужно помочь.

Здоровячек «Улыбка» оставил нам подарок. «Грубых слов не говори, Только добрые дари».

****

**Воспитатель:** Вот и закончилось наше путешествие по стране Здоровья. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботиться о нас лучше, чем мы сами.

"Здравствуйте! - ты скажешь человеку

Здравствуй! - улыбнётся он в ответ. Эти слова всем известны давно. Видишь, они и просты, и не новы. Но я, повторю всё равно

**Добрые люди, будьте здоровы!"**