

**Конспект занятия в старшей группе на тему  
«Путешествие по городу здоровья»  
с использованием здоровьесберегающих технологий.**

**Образовательные области:** познавательное развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Задачи.**

1. Формировать представления о здоровом образе жизни.
2. Развивать двигательную активность, способствовать снятию мышечного напряжения.
3. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, доброжелательные отношения к сверстникам.

**Оборудование:** мяч, скакалка, детские гантели, муляжи овощей и фруктов, муляжи мясных и хлебобулочных изделий, мыло, зубная паста и щётка, полотенце, носовой платок, мочалка.

**Ход занятия.**

**В:** Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: "Здравствуйте!" - здоровья желаю.

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

«Есть ли большая беда, чем болезни и нужда»

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

Как вы понимаете, что такое здоровье?

Здоровье - это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

**Раздается стук в дверь, заходит Ох (причитает, сморкается).**

**В:** Что случилось, Ох?

**Ох:** Заболел, нос не дышит, голова болит, руки, ноги болят, ой, плохо мне.

**В:** Как же ты заболел? Надо заботиться о своем здоровье, беречь его.

**Ох:** Я не слушался маму, бегал по лужам, не делал зарядку и кушал только то, что хотел.

**В:** Ребята, я предлагаю отправиться вместе с Охом в путешествие по загадочному городу, где живет здоровье (слайд №1). Чтобы попасть в город Здоровья, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» (выполняют).

А вот и наш маршрут (слайд №2). Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц (рассматривают карту-схему). Улица Физкультурная (слайд №3).

**В:** Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Полезно

полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелым.

Ох, а ты делаешь зарядку?

**Ох:** Нет, я не умею.

**В:** Ребята, давайте покажем, как мы это делаем.

**Динамическая пауза «Зарядка».**

**В:** Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу.

Ребята, мы с вами попали на улицу Витаминная (слайд №4).

Ох, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым.

Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание.

Ребята, какие продукты можно есть и они полезны для нас (ответы детей)

Давайте проверим (слайд №5) А какие вредны для здоровья? (Ответы детей)

Правильно ли вы назвали, проверим (слайд №6). Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Дети, какие витамины вы знаете? (Ответы детей)

Ребята, а для чего нужны витамины? (Ответы детей)

**В:** Правильно, витамины укрепляют весь наш организм и ему легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.

**В:** Витамин А (слайд №7) - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (для зрения). Витамин В (слайд №8) - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С (слайд №9) - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д (слайд №10) - солнце, рыбий жир (для косточек).

Помни истину простую - лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок черничный пьёт.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

**В:** Что-то мы с вами, ребята, застоялись.

**Ох:** А я знаю весёлый танец «Буги-вуги» и приглашаю вас потанцевать со мной (*дети танцуют*).

**Ох:** Развеселил я вас? Какое у вас настроение? А хорошее настроение важно для здоровья, как вы думаете, ребята? Почему?

**В:** А еще, чтобы быть здоровым, нужно уметь расслабиться, отдохнуть. У нас есть солнышко (слайд № 11), а мы будем его лучиками. Ложитесь все на ковер ногами в центр (*Дети ложатся на ковер ногами в центр*).

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая - очень легкая, простая,

Замедляется движение, исчезает напряжение...

И становится понятно - расслабление приятно!

**Релаксация под спокойную музыку.**

**В:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это улица Чистоты (слайд №12). Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др. Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

**В:** Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле, не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты). Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (Ответы детей).

**В:** Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки (слайд №13)

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)

Лег в карман и караулит реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. (Носовой платок)

Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить.

**В:** Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу Здоровья. Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по этому замечательному городу. Я думаю, Ох понял, что надо делать, чтобы не болеть.