

**Конспект занятия в старшей группе № 3 «Ромашка»**  
**Тема: «Путешествие в страну Здоровья»**

Воспитатель: Тютюкало Елена Александровна

**Цель:** Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Продолжить знакомить детей с устройством тела человека.
- Уточнить знания детей о понятиях «здоровье», «болезнь» и «причины болезни».
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.
- Расширить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.
- Знакомить детей с тем, как витамины влияют на организм человека.
- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Материал:** Иллюстративный материал - плакат «Строение тела человека» Для показа опыта: стаканчики с водой и трубочки по количеству детей. Карточки с названием витаминов А,В,С,Д.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что обозначает слово «здравствуйте»? (*ответы детей*) Когда мы его произносим, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья.

**Пальчиковая гимнастика:**

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй маленький дубок!

Мы живем в одном краю

Всех я вас приветствую!

(*с пальчиками правой руки по очереди «здороваются» пальчики левой руки, похлопывая друг друга кончиками*).

**Воспитатель:** Ребята, есть на свете страна Здоровья. Вы хотите туда попасть? (*Ответы детей*)

**Воспитатель:** Ну, тогда я вам предлагаю стать воздушными шариками. (*звучит музыка*)

**Упражнение на дыхание:**

**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.

**Мини - этюд «Воздушные шарики».**

(*Дети, выполняя упражнение, «превращаются» в воздушных шариков 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». Вот вы и попали в страну Здоровья.

Ребята, а знаете ли вы, что такое здоровье и что такое болезнь и как нужно заботиться о себе? Скажите, кто из вас болел в этом году? А знаете ли вы, почему это произошло? Правильно. В ваш организм попали микробы.

**Игра с мячом «Болезнь - здоровье»**

(*Дети стоят по кругу*)

**Воспитатель:** я буду называть, как выглядят части тела у здорового человека, а вы должны не только ответить, как они выглядят у человека, который болен, но и поймать мяч. Отвечайте:

Глаза у здорового человека веселые, а у больного человека.

Дети отвечают - грустные (*отвечают и ловят мяч*),

Голос звонкий, а у больного человека?

(дети - тихий),

Нос сухой, а у больного человека?

(дети - мокрый),

Глаза счастливые, а у больного человека?

(дети - несчастные),

Настроение хорошее, а когда человек болен?

(дети - плохое).

**Воспитатель:** Ребята, как могут попасть микробы в наш организм?

Ответы детей: через грязные руки, по воздуху при кашле.

Воспитатель: Как можно бороться с микробами?

Ответы детей: мыть руки.

Воспитатель: Как часто надо мыть руки?

Воспитатель: Какими предметами и вещами можно пользоваться всем вместе, а какими только одному? Давайте проверим.

Воспитатель вызывает ребенка и спрашивает:

- Можно ли пользоваться этим предметом всем вместе?

**Игра «Можно - нельзя».**

*(Дети стоят вокруг воспитателя).*

Воспитатель:

Полотенце, карандаши, кисточка. Носовой платок, зубная щетка, книга, расческа. Ключи, зубная паста, игрушки.

Ребята, не всеми вещами можно пользоваться всем вместе, есть вещи, которыми человек пользуется один - это личные вещи.

Воспитатель: Ребята, какое волшебное заклинание мы знаем?

Ответы детей: «От простой воды и мыла у микробов тает сила»

Воспитатель: Молодцы, правильно! А вы знаете, что бороться с микробами и болезнями нам помогают целебные звуки. Какие? Сейчас я вам покажу!

Если у нас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню. Давайте приложим руку к горлу и произнесем 3-3-3 *(дети выполняют упражнение)*.

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками, приложите ладонь к груди, произносим ж-ж-ж.

А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн, произносим с-с-с.

Воспитатель: Ребята, как можно помочь своему организму стать крепким и здоровым?

Ответы детей - заниматься спортом, гулять на свежем воздухе.

Воспитатель: Совершенно верно. А мы еще умеем делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

*(Дети выполняют комплекс точечного массажа по А. А. Уманской).*

«Улитка»

Сначала мы выполним упражнение для носа.

«От крылечка до калитки три часа ползли улитки, три часа ползли подружки, на себе таща избушки». *(Указательными пальцами к крыльям носа выполняем круговые движения, при этом нажимаем плавно)*

А теперь выполним массаж ушных раковин.

«Чтобы уши не болели, разотрем мы их скорее» *(поглаживаем уши кончиками пальцев сверху вниз)*.

«Вот сгибаем, разгибаем и опять все повторяем».

Воспитатель: а знаете ли вы, из каких частей состоит тело человека?

*(попросить показать ребенка на плакате части тела человека)*

Воспитатель: А знаете ли вы, что умеет делать ваше тело?

Ответы детей - дышать, говорить, есть, пить, видеть, двигаться.

Воспитатель: Да, ребята, и помогают ему в этом наши помощники, которые мы видим - руки, глаза, уши, ноги.

Ребята, а сейчас мы с вами проведем опыт. Для этого нам нужен стакан с водой и трубочка. Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите? *(Дети: ничего)* Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. *(Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки)*.

Воспитатель: Что за невидимка сидел в трубочке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

*(ребенок рассказывает стих)*

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: А сейчас мы с вами сделаем дыхательное упражнение: «Заблудились в лесу». Нужно на выдохе сказать «а-у-у».

Воспитатель: Ребята, а какой должна быть наша пища.

Ответы детей: полезной.

Воспитатель:

Давайте поиграем **в игру «Полезное - бесполезное».**

Я буду называть продукты, а вы один раз хлопните в ладоши, если это полезные продукты, если бесполезные - хлопать не надо.

Капуста, конфеты, морковь, торт, яблоко, мороженое, мясо, чипсы.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? *(ответы детей)*

Воспитатель: Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

— А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов. *(Ребенок читает стих)*

В банане и йогурте,

В горстке малины-

Повсюду чудесные

Есть витамины.

Они берегут нас

От всяких болезней.

Чем больше их в пище,

Тем пища полезней.

Воспитатель: Прослушав это стихотворение мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д. *(показ картинок)*

Витамин **А** содержит в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин **В** – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах – баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин **С** – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин **Д** – рыбий жир, печень, трески, говяжья печень, сливочное масло.

Воспитатель:

Ребята, я вижу, что вы знаете очень много о своем здоровье, как его сохранить, как стать сильными, крепкими и здоровыми. Давайте снова превратимся в воздушные шарики и полетим обратно в детский сад. *(звучит музыка)* Вам нужно представить, что вы воздушные шары. Вы полетели в детский сад. Остановились, закрыли глаза. «Раз, два, три – вот опять ребята мы». Откройте глаза, вы снова в детском саду.

**Итог занятия:**

Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Ведь радостное настроение и улыбка помогают нашему здоровью. А сейчас я угощу вас фруктовым сюрпризом, в котором много витаминов.