

**МБДОУ «Детский сад № 19»**

**КОНСПЕКТ**

**ЗАНЯТИЯ**

**ПО ЗОЖ «Путешествие в страну Здоровья»**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**(с использованием ИКТ)**

**ПОДГОТОВИЛА И ПРОВЕЛА:**

**воспитатель**

**КУЛТЫГИНА В.Г.**

**Новомосковск**

**Интеграция:** «Социально-коммуникативное развитие», «Познание», «Речевое развитие». «Физическое развитие».

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

**Задачи:**

**Образовательные:**

- 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.
- Закреплять практическое употребление в речи слов-антонимов

**Развивающие:** развивать воображение, творческие способности, индивидуальное самовыражение детей, связную речь, внимание, словесно - логическое мышление, мелкую моторику.

Совершенствовать подвижность артикуляционной моторики, формировать навыки правильного рационального дыхания.

**Воспитательные:** воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Материал:** Плащ и головной убор для Королевы здоровья, зеркало. Иллюстративный материал - плакат «Строение тела человека». Для показа опыта: стаканчики с водой и трубочки по количеству детей. Смайлики по количеству детей, фломастеры. Мяч. Письмо.

Мультимедийное оборудование. Игра «Полезное – вредное». Продукты питания.

Карточки с названием витаминов А,В,С, D.

**Предварительная работа:** Рассматривание анатомического атласа. Беседы «Чтобы стать здоровым», «Изучаем свой организм», «Микробы и вирусы», «Витамины и здоровый организм».

Дидактические игры: «Угадай настроение», «Собери человечка», «Полезно - неполезно».

Чтение справочной литературы. Л. В. «Букварь здоровья», Г.К. Зайцев «Уроки здоровья».

Загадывание и разгадывание загадок о продуктах питания.

## Ход занятия

**Воспитатель:** Давайте поздороваемся.

*(Дети стоят вокруг воспитателя)*

### **Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй, солнце золотое!»**

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, хлопывая друг друга кончиками).*

**Воспитатель:** Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали «Здравствуйте».

Это - значит здоровья желаю.

Здравствуйте! - Ты скажешь человеку.

Здравствуй! - Улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, что у человека самое дорогое на свете? Ответить на этот вопрос нам поможет волшебное зеркало. *(дети все вместе смотрятся в зеркало).*

Кого в нем увидели?

Дети: себя.

Какое у вас настроение?

Дети: хорошее.

Почему у вас хорошее настроение?

Дети: Потому что... (ответы детей)

Что же дороже всего на свете?

Дети: наше здоровье.

**Воспитатель:** Ребята, есть на свете страна Здоровья. В этой стране живут здоровые и жизнерадостные жители, а самую главную из них зовут Королева здоровья. Я получила от неё письмо: «Дорогие ребята! Я узнала, что вы очень многое знаете про свое здоровье, о том, как надо его беречь и укреплять. А не хотите ли вы поделиться с нами своими знаниями?»

Ответы детей - хотим.

**Воспитатель:** Как же нам попасть в эту страну Здоровья (ответы детей). Я предлагаю вам 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.

*(В это время воспитатель переодевается в костюм Королевы здоровья)*

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

**Воспитатель:** Вот мы и попали в страну Здоровья.

Очень рада вас видеть. Я Королева здоровья.

Ребята, а знаете ли вы, что такое здоровье и что такое болезнь и как нужно заботиться о себе?

**Воспитатель:** 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 громкий, а у больного человека?

(дети - тихий),

Нос сухой, а больного человека?

(дети - мокрый),

Глаза счастливые, а у больного человека?

(дети - несчастные),

Настроение хорошее, а когда человек болен?

(дети - плохое).

**Воспитатель.** Молодцы, ребята. Садитесь.

**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? (ответы детей)

### **Игра «Можно - нельзя».**

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

На столе лежат предметы: полотенце, фломастеры, кисточка, носовой платок, зубная щетка, книга, расческа, зубная паста, игрушки.

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

Дети подошли к экрану. (Мультимедийное оборудование).

**Воспитатель:** Ребята, какое волшебное заклинание мы знаем?

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

**Воспитатель:** Молодцы, правильно! Бороться с микробами и болезнями нам помогают целебные звуки. Какие? Сейчас я вам покажу!

Картинка на экране **комар и жук.**

**Воспитатель:** 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*).

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

**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.

**Воспитатель:** 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?

Без дыхания жизни нет,

Без дыхания 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 - вредное». Мультимедийное оборудование

Я буду называть продукты, а вы один раз хлопните в ладоши, если это полезные продукты, если неполезные - 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.

**Воспитатель:** Давайте мы с вами рассмотрим 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. Ну а теперь нам пора прощаться, очень жаль ребята мне с вами расставаться. 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. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Ведь радостное настроение и улыбка помогают нашему здоровью.

Ребята, я сейчас раздам вам смайлики, а вы должны будете нарисовать улыбку, а какую должны решить сами. Если вам понравилось путешествие в Страну Здоровья, то вы нарисуете веселую улыбку, а если не понравилось, то грустную.

А сейчас я хочу угостить вас яблочным соком, в котором много витаминов. А также витамином С.

