**Конспект занятия «Путешествие в страну Здоровья»**

**для детей подготовительной к школе группы**

**Рогалевич Людмила Васильевна,**

**воспитатель**

**Интеграция образовательных областей:**

«Познание», «Безопасность», «Здоровье», «Физическая культура», «Коммуникация», «Социализация».

**Задачи:**

-познакомить детей с понятием «Витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины (Познание);

-обратить внимание на то, что хорошее настроение приносит радость, здоровье, как тебе самому, так и окружающим тебя людям, и наоборот, плохое настроение может привести к несчастью, болезни (Познание);

-уточнить представление о предметах личной гигиены, подвести к пониманию их назначения и функции (Здоровье);

-расширять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья (Безопасность);

-формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки (Физическая культура);

-дать детям сведения о том, как звуки и цвета влияют на здоровье человека (Познание);

-совершенствовать навыки игровой деятельности (Социализация);

-продолжать приобщать детей к общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (Социализация);

-способствовать непринужденному речевому общению на основе совместной деятельности (Коммуникация);

-развивать диалогическую речь путем моделирования проблемных ситуаций (Коммуникация).

**Оборудование:** зеркальца (по количеству детей, набор предметов личной гигиены (мыло, полотенце, носовой платок, расческа, зубная паста, зубная щетка) и набор предметов (книга, ключи, игрушка, кисточка и т. д., дерево с картинками, на которых изображены продукты, мольберты (4, изображение радуги, магнитофон, книги, сюрприз для детей (сок или витаминки).

**Ход занятия:**

**Восп-ль**: Ребята, я вам загадаю загадку: «Что на свете всего дороже? »

**Ответы детей:** мебель, золото, машина, квартира, родители…

**Восп-ль**: Ребята, это волшебная загадка, а отгадать нам ее поможет волшебное зеркальце, которое лежит рядом с вами. Посмотрите в него, пожалуйста…

*Дети смотрят в зеркальца*

**Восп-ль:** Что вы в нем увидели? (себя). Правильно, себя. Так что же всего дороже?

**Ответы детей:**…

**Восп-ль**: Дороже каждый из вас, ваше здоровье. Сегодня мы с вами будем учиться беречь свое здоровье и отправимся путешествовать по волшебной стране Здоровья.

**Восп-ль:** Ребята, а кто сможет ответить, что такое здоровье?

Ответы детей: сила, красота, ум…

**Восп-ль:** Как можно укреплять свое здоровье?

**Ответы детей:** заниматься физкультурой, правильно питаться, закаляться, соблюдать чистоту… .

**Восп-ль:** Молодцы! Как много способов укрепления здоровья вы знаете. И я предлагаю прямо сейчас начать укреплять свое здоровье.

*РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА*

**Восп-ль:** Ребята, посмотрите, какие крепкие мышцы у вас стали после тренировки.

Скажите, а кто из вас болел в этом году? Чем вы болели?

**Ответы детей:**…

**Восп-ль:** А знаете, почему это произошло?

Ответы детей:…

**Восп-ль:** Правильно, в ваш организм попали микробы, потому что вы не соблюдали правила гигиены. А что такое правила гигиены, кто знает? (Ответы детей).

**Восп-ль:** Молодцы. А сейчас я вам предлагаю поиграть и рассказать, какими предметами можно пользоваться всем, а какие предметы можно использовать только индивидуально, т. е. должно быть у каждого человека.

*ИГРА «МОЕ И НАШЕ»*

Примерные слова: полотенце, мыло, кисточка, карандаши, зубная паста, носовой платок, зубная щетка, книга, расческа, ключи, игрушки.

**Восп-ль:** Посмотрите, какое удивительное дерево перед нами. Что на нем растет?

*Дети перечисляют названия продуктов на картинках, висящих на дереве*

**Восп-ль:** Ребята, а что-то я совсем не вижу здесь тортиков, конфет, чипсов, кока-колы, а мы ведь все это любим? Почему же их нет на нашем дереве?

(Ответы детей).

**Восп-ль:** Правильно, потому что на этом дереве растут продукты, которые полезны нашему организму. Ребята, а скажите мне, пожалуйста, для чего человеку необходима пища?

Ответы детей: играть, двигаться, работать, учиться… .

**Восп-л**ь: Верно. Еда дает всем живым существам строительный материал для роста и снабжения их энергией. Эта энергия согревает нас, приводит в движение сердце, мышцы, заставляет работать мозг, приносит бодрость и силу. Без еды мы не можем расти, двигаться, сохранять тепло, поправляться после болезни, вообще жить. В продуктах, которые мы употребляем, содержится очень много витаминов. Какие витамины вы знаете?

(Ответы детей).

**Восп-ль:**А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Найди свое место». Нужно все продукты распределить по своим домикам.

*ИГРА «НАЙДИ СВОЕ МЕСТО»*

*Дети распределяют картинки с изображениями продуктов по домикам – мольбертам (соотносят продукты по витаминам А, В, С, D)*

**Восп-ль:** Итак, мы с вами определили, что в первом домике живут продукты, в котором содержится витамин А, во втором домике живут продукты, в которых содержится витамин В, в третьем домике живут продукты, которые содержится витамин С, в четвертом домике – продукты, в которых содержитcя витамин D. Ну что ж, вы справились и наше волшебное дерево угощает нас вкусным и полезным соком.

**Восп-ль:** Ну а теперь, продолжаем наше путешествие по стране Здоровья и я вас приглашаю на поляну звуков и цветов.

*Дети рассаживаются на подушечки*

**Восп-ль:** В природе все может быть лекарством. Особенно полезны для здоровья звуки и цвета. Хотите узнать как?

**Дети:**да

**Восп-ль:** Если у вас болит горло, нужно превратиться в комарика и спеть его песенку (ладонь приложить к горлу и пропеть з-з-з-з-з).

Когда у вас начинается кашель, нужно стать большим жуком (ладонь приложить к грудной клетке и пропеть ж-ж-ж-ж-ж).

А когда у нас болит голова или мы очень устали и хотим отдохнуть, нам поможет звук с-с-с-с-с.

А сейчас давайте закроем глаза и представим, что мы лежим на берегу моря, на нас накатывают волны с-с-с-с-с. И над морем появляется радуга. Она поможет нам узнать еще один секрет здоровья. Оказывается, лечат не только звуки, но и цвета. Сейчас я расскажу вам о целебных действиях цвета. Скажите, сколько цветов у радуги?

**Дети:** 7.

*Дети перечисляют цвета радуги*

**Восп-ль:**Перечислите их.

-Кто вспомнит предложение, которое помогает быстро запомнить все цвета радуги?

**Дети:**Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.

Восп-ль: Правильно, первый звук каждого слова обозначает цвет радуги. Каждый цвет имеет целебную силу и помогает определить эмоциональный настрой человека.

А поэтому красный цвет пробуждает мужество, делает человека сильным и отважным;

Оранжевый – цвет сноведения, сказки, творчества, фантазии;

Желтый – цвет радости, веселья, счастья;

Зеленый – успокаивает, он считается лечебным, так как является цветом живой природы, травы и листьев;

Голубой – цвет прохлады, чистого неба и свежего дыхания;

Синий – цвет глубины моря, безграничных возможностей;

Фиолетовый – цвет мечты, будущего, веры в чудо;

Белый – отталкивает зло;

Черный – ухудшает настроение.

Ребята, а скажите мне теперь, одежду каких цветов лучше одевать?

(Ответы детей).

**Восп-ль:** Теперь вы знаете, что цвета-волшебники. Они помогают нам быть здоровыми и радостными. Чаще смотрите на желтый цвет, он повышает настроение, приносит радость и веселье. Наша группа тоже желтого цвета, поэтому у нас нет хмурых лиц.

Мне хотелось бы узнать, какое настроение сейчас у каждого из вас. А для этого я порошу вас рассказать о своем настроении путем выкладывания пиктограмм.

Дети выкладывают пиктограммы

**Восп-ль:** Итак, посмотрев на ваши пиктограммы, я поняла, что у вас у всех настроение сегодня отличное. А теперь я хочу открыть вам еще один секрет. Запомните его и расскажите своим родным и близким. Веселые, добрые и аккуратные люди живут долго и не болеют, а злые, хмурые, неряшливые – наоборот, часто болеют. Так что же нам делать и какими мы должны быть, чтобы прожить здоровыми и сильными?

**Ответы детей:** делать зарядку, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, слушать красивые звуки, быть веселыми, добрыми… .

**Восп-ль:**И на память о нашем путешествии в страну Здоровья я хочу вам подарить книжечки, чтобы вы не забывали правила здоровья и всегда их соблюдали.

**Литература**

1. Н. Н. Авдеева, М. Л. Князева «Безопасность», С-Петербург «Детство-пресс», 2002г

2. В. Н. Волчкова «Познавательное развитие». Т. Ц. «Учитель» Воронеж, 2004г

3. Н. С. Голицина «ОБЖ для старших дошкольников», Москва «Скрипторий», 2012г

4. Г. А. Ковалева Воспитание маленького гражданина… Москва Изд-во Аркти, 2003г

5. «Как обеспечить безопасность дошкольников». Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста. Москва Просвещение, 2000г

6. С. Е. Шукшина Я и мое тело Изд-во «Школьная пресса», 2004г