

**АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 65»**

410009, г.Саратов, ул. Рябиновская д.21, тел. 65-59-64

E-mail: kirovDOY65@yandex.ru, сайт: <https://detsad65.gosuslugi.ru/>

**Конспект**

**занятия по ознакомлению с окружающим «Путешествие по стране Здоровья»**

**в подготовительной группе НОДА «Солнечные лучики»**

Воспитатель высшей категории

Ребеза Татьяна Владимировна

Воспитатель первой категории

Фираго Елена Евгеньевна

**Цель:** формировать у детей представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, продолжать расширять знания детей о своем здоровье.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* закрепить знания у детей о здоровом образе жизни, о соблюдении правил личной гигиены; знания о строении тела человека, знания о полезных продуктах, витаминах, свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
* формировать знания детей о витаминах А, В, С, Д и их значении для организма человека;

*Развивающие:*

* развивать познавательный интерес, память, мышление, связную речь, коммуникативные умения и навыки, умение рассуждать, делать умозаключение;
* расширять представление о том, что здоровье зависит от человека, за здоровьем можно и нужно следить, беречь, сохранять и поддерживать;

*Воспитательные:*

* воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих, воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе, стремление вести здоровый образ жизни;.
* обогащать и активизировать словарь, развивать внимание, восприятие, речь.
* воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Предварительная работа:** соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми на темы: «Что такое здоровье», «Правила гигиены», беседы о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах. Чтение произведений К. Чуковского, Г. Остера, отгадывание загадок, рассматривание иллюстраций на тему «Здоровье», «Спорт».

**Ход непосредственно образовательной деятельности с детьми:**

**I. Вступительная часть занятия.**

**Воспитатель:** Ребята, давайте с вами поздороваемся. Вы знаете, что сказав «здравствуйте», мы желаем друг другу здоровья. В жизни важно, чтобы человек был здоров. И есть такая поговорка «У здорового человека все здорово». Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?
**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, что нам поможет оставаться здоровыми?

**Дети:** физкультура, правильное питание, спорт и др.

**II. Основная часть занятия.**

**Воспитатель:**
Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в путешествие по стране «Здоровье» и узнаем, какие правила нам нужно соблюдать и что делать, что бы всегда оставаться здоровыми и сильными. Путешествовать мы будем на волшебном поезде, предлагаю вам занять свободные места наш поезд отправляется в путь!. *(Звучит стук колёс, гудок поезда, а затем веселая музыка)*

**Воспитатель:** Вот мы и в стране Здоровья. Первая остановка.

**1. «Чистота – залог здоровья»**

**«Чисто жить – здоровым быть».**
– Запомните ребята!
всех важнее - чистота
от хворобы, от болезней
защищает нас она
и недаром говорят в народе…
-чистота – залог здоровья.

**Воспитатель:** А вот , что нам помогает соблюдать чистоту, вы сейчас попробуете отгадать.

Д/и «Угадай загадку».

* Ускользает, как живое,
Но не выпущу его,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. *(Мыло)*
* Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов. *(Душ)*
* Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит. *(Щетка зубная)*

**Воспитатель:**
– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду?
*Ответы детей. (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)*

– Для чего это надо делать?
*Ответы детей. (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)*

**Воспитатель:** Молодцы ребята, а сейчас занимаем свои места и едим дальше.
И так, следующая остановка.

**2. Остановка «Движение – жизнь».**

**Воспитатель:** Ребята, как вы понимаете выражение «движение – это жизнь»?
*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Что же нужно делать, чтобы дольше прожить?
Заниматься спортом. А вы любите заниматься физкультурой?
*Ответы детей.*

***Физкультминутка.***

Рано утром на полянку друг за другом мы идем *(Ходьба с высоко поднятыми ногами)*

И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз – подняться, потянуться. *(Встать на носочки, поднять руки вверх)*

Два – согнуться, разогнуться. *(Наклоны вниз, встать – руки в стороны)*

Три – в ладоши три хлопка. *(Хлопки в ладоши)*

Головою три кивка. *(Наклоны головы)*

На четыре – руки шире. *(Руки в стороны)*

Пять – руками помахать. (*Взмахи руками)*

Шесть – на место тихо встать (*Стать в исх. положение)*

**А сейчас мы поиграем в игру.**

Дыхательная гимнастика: «Горячий чай»

Пальчиковая гимнастика: «Апельсин»

**Воспитатель:** А теперь, ребята, я предлагаю вам пройти полосу препятствий.

*Упражнение: «Полоса препятствий»*

**Воспитатель:** А теперь снова в путь. *(Дети рассаживаются на свои места. Звучит веселая музыка)*

**3. Остановка «Витаминная»**

**Воспитатель:** Ешьте овощи и фрукты- Это лучшие продукты. Вас спасут от всех болезней. Нет вкусней их и полезней. Подружитесь с овощами, И с салатами и щами. Витаминов в них не счесть. Значит, нужно это есть!

– Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.
От простуды и ангины нам помогут – витамины.
Ребята, а какие витамины вы знаете?
Где мы можем найти витамины?
Для чего, как вы думаете, нам нужно правильно питаться?
Какие продукты мы модем назвать полезными?
А какие вредными? И почему?
Очень много витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

**«Найди полезные продукты».***(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными для здоровья продуктами) .*

**Воспитатель:**Молодцы ребята, а сейчас я вам предлагаю поиграть ещё в одну игру «Да и нет». Если вы согласны с выражением, то говорите «да», а если не согласны, то говорите «нет».

Каша вкусная еда. *(Да)*

Это нам полезно?

Лук зеленый есть всегда

Вам полезно, дети? *(Да)*

Чипсы полезны? *(Нет)*

Щи – отличная еда.

Щи полезны детям? *(Да)*

Фрукты — просто красота! *(Да)*

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда. *(Нет)*

Съесть полезно, детки?

Овощей растет гряда. *(Да)*

Овощи полезны?

Сок, компоты на обед. *(Да)*

Пить полезно детям?

Съесть мешок большой конфет – *(Да)*

Это вредно, дети

Лишь полезная еда,

На столе у нас всегда! *(Да)*

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

**Воспитатель:** Молодцы. Едим дальше. *(Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка)*

**4. Остановка «Настроение»**

**Воспитатель:** Ребята, ведь наше настроение очень влияет на здоровье. Вы знаете, что если у человека часто плохое настроение, он чаще болеет, он не может добиться в жизни успехов, расстраивается больше, и его здоровье становится ещё хуже.
Давайте ещё поднимем себе настроение, зарядим себя положительными эмоциями, а заодно и сохраним своё здоровье.

**Игра «Выражение эмоций»**

**Задание:**

Воспитатель читает отрывок из сказки «Репка»:
«Тянут – потянут, вытащили репку».
*Дети выражают восторг.*

Отрывок из сказки «Волк и семеро козлят»:
«Козлята отворили дверь, волк кинулся в избу… »
*Дети выражают испуг.*

Отрывок из русской народной сказки «Курочка Ряба»:
«Мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось. Дед и баба плачут».
*Дети выражают мимикой лица печаль.*

В конце игры отметить тех детей, которые были более эмоциональными.

Воспитатель зачитывает отрывок из сказки «Гуси-лебеди»:
«И они прибежали домой, а тут и отец с матерью пришли, гостинцев принесли».
*Дети выражают мимикой лица – радость.*

**Воспитатель:** А теперь, занимаем свои места и двигаемся дальше! *(звучит музыка)*

**5. Остановка «Детский сад»**

**Воспитатель:** Ребята, вот мы с вами и вернулись из страны Здоровья в наш детский сад. Вот и подошло наше путешествие к концу. Где же мы сегодня с вами побывали? Что мы нового узнали о нашем здоровье? Как же сохранить и укрепить наше здоровье? Воспитатель: Молодцы! Вот какой путь преодолели мы с вами по стране  «Здоровье», узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех станциях, поэтому мы будем еще путешествовать по этой замечательной стране.

Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.
Но добиться результата не возможно без труда.
Постарайтесь не лениться -
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.
И, конечно закаляйтесь -
Это так поможет Вам!
Свежим воздухом дышите по возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Я открыла Вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

**Угощение яблоки.**