Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 151

**«Занятия по формированию здорового образа жизни**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

Воспитатель:

 Урмамбетова А.Т.

г. Екатеринбург

2023

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его ребенок рос здоровым. Здоровье – это дар, который дан человеку от природы. Необходимо помнить о том, что с рождения каждого человека, главное не растерять, а сохранить и приумножить этот дар. Поэтому столь важно в дошкольном возрасте прививать привычку к здоровому образу жизни и сохранению здоровья.

**Занятия по формированию здорового образа жизни**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**«Путешествие в страну Здоровья»**

**Возраст:** старшая группа (с 5 до 6 лет)

**Цель:** Формирование предпосылок здорового образа жизни.

**Образовательные:**

* продолжать поддерживать и развивать потребность в здоровом образе жизни;
* закреплять у детей представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;
* учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.
* закрепить знания о предметах личной гигиены (зубная щётка, паста, туалетное мыло, расчёска.

**Развивающие:**

* развивать познавательный интерес, мыслительную активность;
* развивать навыки самомассажа;
* развивать память, воображение детей;
* совершенствовать двигательную активность, координацию речи с движением.

**Воспитательные:**

* воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
* формирование навыков сотрудничества, доброжелательности, ответственности.

**Методы и приемы**:

* беседа, вопросы к детям;
* дидактическая игра «Угадай музыку» (прослушивание музыки разного характера);
* игровое упражнение «Продолжи фразу: Чтобы быть здоровым, я…»;
* дидактическая игра «Сундучок Здоровья»,
* самомассаж «Снеговик» (профилактика простудных заболеваний);
* упражнения «Моем - чистим» (речь с движениями); «Море волнуется раз...»;
* релаксационное упражнение «Улыбка»;
* рассматривание картинок;
* объяснение, поощрение, похвала;
* оценка деятельности каждого ребёнка.

**Материал:**

* «Сундук Здоровья» с предметами личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, салфетки, кружка, носовой платок);
* набор картинок «Что полезно для здоровья, что – вредно»;
* мяч;
* макет «Дерева Здоровья»;
* корзина со снежными комочками-микробами;
* магнитофон, диски;
* следы красного и белого цвета;
* электронная развивающая игра «Анатомия человека».

**Предварительная работа:**

* рассматривание детских энциклопедий, иллюстраций;
* чтение художественной и познавательной литературы по теме;
* просмотр мультимедийных презентаций «Где живут витамины», «Микробы»
* беседы с детьми о здоровье:

- «Откуда берутся болезни»;

- «Как победить простуду»;

- «Зачем делать зарядку»;

- «Как стать сильным»;

- «Для чего чистить зубы»;

- «Почему щиплет мыло»;

- «О пользе витаминов».

**Использование современных технологий:**

* технология А.И.Ивановой по формированию у дошкольников основ здорового образа жизни.
* приёмы здоровьесберегающих технологий (двигательные упражнения, релаксационные упражнения, самомассаж биологических активных зон, координация речи с движениями).

**Ход занятия:**

Дети входят в зал и здороваются с гостями.

**1. Организационный этап** (объявление темы, создание эмоционально-положительного фона)

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята. *Дети здороваются.*

А вы знаете ребята, мы ведь с вами не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: - Здравствуйте, т.е. пожелали здоровья друг другу! Недаром русская пословица гласит:

**«Здороваться не будешь, здоровья не получишь».**

**2 Основной этап:**

**Воспитатель:** Ребята, а вы любите путешествовать? Я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие – **страну** **ЗДОРОВЬЯ,** где мы с вами поговорим о здоровье, вспомним, какого человека можно назвать здоровым (настроение хорошее и все получается)? А чем отличается здоровый человек от больного, а также что же мы делаем в детском саду и дома для того, чтобы быть здоровыми.

Как весело, как весело

Отправиться с друзьями

В загадочное путешествие!

- Давайте возьмемся за руки, закроем глаза и скажем волшебные слова «1, 2, 3, друга коснись, в волшебной стране Здоровья, окажись».

- Представьте себе, что мы с вами оказались в волшебной стране Здоровья….

**Воспитатель:** Ребята, скажите, а как можно узнать жителя волшебной страны Здоровья, они должны быть какими? **(**веселые,улыбающиеся, занимающиеся творческим трудом, спортом людей и т.д.**)**

- А жители страны Нездоровья? (грустные, злые, ленивые)

**Игра «Угадай музыку жителей страны Здоровья и не Здоровья» (прослушивание музыки разного характера)**

Дети слушают музыку разного характера и, отвечая, объясняют; если музыка весёлая – для жителей здоровья, если музыка грустная, печальная – для жителей нездоровья.

**Воспитатель:** А вы знаете, что каждый человек может сам укрепить и сохранить свое здоровье? А что мы с вами делаем в детском саду и дома, чтобы быть здоровыми.

**Игра «Продолжи фразу: Чтобы быть здоровым, я…»**

**Цель:** Уточнять и расширять представления о понятии «Здоровый человек».

**Ход:** детям предлагается стать в круг. Передавая мяч, ребята называют действия, которые они выполняют в детском саду и дома для того, чтобы быть здоровыми.

*Ответы детей:*

 **Чтобы быть здоровым, я…** умываюсь по утрам;

* делаю зарядку;
* гуляем на свежем воздухе
* занимаюсь спортом;
* отдыхаю днем;
* чищу зубы;
* делаю гимнастику для глаз;
* сплю с открытой форточкой;
* принимаю душ по утрам;
* соблюдаю режим дня;
* мою руки с мылом;
* пьем чай с лимоном, и шиповником,
* пользуюсь носовым платком
* ухаживаю за ногтями
* поласкаю рот после еды;
* мою ноги;
* делаю зарядку после сна;
* хожу на прогулку;
* играть на улице;
* принимаю витамины;
* занимаюсь плаванием (хожу в бассейн)
* купаюсь в море;
* загораю летом;

**Воспитатель:** Как много вы делаете, для того чтобы быть здоровыми! Молодцы!

Воспитатель и дети подходят к дорожке.

На ней белые и красные следы.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, что это такое?

**Дети:**Следы: белые и красные.

**Воспитатель:** Как вы думаете, кто оставил эти следы, чьи это красные, горячие следы?

**Дети**: Это оставила королева Простуда. Это высокая температура.

**Воспитатель:** А когда бывает высокая температура?

**Дети:** Когда болит голова. Когда человек болеет. Заразился, простыл. Когда не закаляются.

**Воспитатель:** Все верно. А по какой дорожке пойдем мы с вами?

**Дети:** По дорожке здоровья, по белой дорожке.

**Воспитатель:** Отправляемся в путь.

*Ребята идут по белым следам…*

**ИГРА «Сундучок Здоровья»**

**Воспитатель:** Ой! А что это за сундук? Сейчас я загляну в него… Ребята, да ведь это не простой сундук, а сундук здоровья, а в нем лежат настоящие наши помощники для борьбы с окружающими нас микробами и для того, чтобы мы были с вами здоровыми.

- Хотите посмотреть, что же там лежит? (Ответы детей)

- Вы должны на ощупь найти предмет и сказать, что это…и для чего он нам необходим…

В «Сундуке Здоровья» – туалетное мыло, мочалка, зубная щетка, расческа, зубная паста, шампунь, носовой платок, салфетки, щетка для одежды и т.д.

Воспитатель выясняет вместе с детьми, для чего нужен каждый предмет, беседует о необходимости соблюдения гигиенических процедур с целью укрепления и закаливания организма. Напоминает, что все это предметы – личной гигиены.

**Чистота – залог здоровья!**

Вопросы детям:

- Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки?

- А кто ещё может пользоваться твоей расческой?

- Сколько раз нужно чистить зубы? А что делать, если нет зубной щетки?

**Воспитатель:** Ой, какие вы молодцы, давайте поиграем в игру:

**Упражнение «Моем, чистим…»**

Моем шею, моем уши,

*Тереть ладонями шею и уши.*

Вытираем их посуше.

*Имитировать растирание полотенцем.*

Чистота всего дороже,

*Погрозить пальцем.*

Мы и зубы чистим тоже.

*Имитировать движениями чистку зубов вправо-влево.*

Порошком, порошком.

*Пальцы складывают в щепоть и посыпают правой рукой, потом – левой.*

Раз, два, три –

*Три хлопка в ладоши.*

Зубы щеткой чище три.

*Имитировать движениями чистку зубов в направлении сверху вниз.*

**Воспитатель:**

Кто спортом занимается,

С болезнями не знается.

А вы ребята занимаетесь спортом? Какие виды спорта вы знаете?

* *Зимние виды спорта: хоккей, лыжи, сноуборд, санки, конькобежцы, фигурное катание;*
* *Летние виды спорта: футбол, бег, велогонки, плавание, баскетбол и др.*

Чтобы вы росли стройными, красивыми и сильными необходимо заниматься спортом и взрослым, и детям.

Ребята, давайте поиграем **в игру «Море волнуется раз...»** фигура любимого вида спорта на месте замри…»

- фигура летних видов спорта - на месте замри

- фигура зимних видов спорта - на месте замри

**Воспитатель:** Смотрите ребята, да это же корзина с микробами, кто-то хочет нас заразить и он оставил на нашем пути эту корзину. Наверное, это проделки королевы Простуды». Что нам нужно сделать, чтобы не заразиться?

**Дети:** Гулять на свежем воздухе. Правильно дышать носом. Закаляться. Пользоваться носовым платком. Закрывать носовым платком нос и рот.

**Воспитатель:** чтобы мы не болели, чтобы нам не страшны были никакие микробы и мы росли здоровыми, давайте вспомним самомассаж «Снеговик»:

**Самомассаж «Снеговик» биологически активных зон (профилактика простудных заболеваний):**

**«Снеговик»**

Раз-рука, два-рука *(вытянуть вперед одну руку, потом другую)*

Лепим мы снеговика (*имитировать лепку снежков)*

Три-четыре, три-четыре *(погладим шею)*

Нарисуем рот пошире.

Пять - найдем морковь для носа,

Угольки найдем глаз *(кулачками растереть крылья носа)*

Шесть – наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас *(приставить указательные пальцы ко лбу «козырьком» и рисуем брови)*

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим (погладить колени ладошками)

Воспитатель приглашает детей продолжить путешествие.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, наша дорожка продолжается, а здесь растет какое-то дерево. Я предлагаю вам стать **садовниками здоровья, давайте вырастим «Чудо-дерево ЗДОРОВЬЯ»**

 **(**на столе лежат картинки, я предлагаю вам выбрать те карточки, на которых изображены предметы, которые помогают нам быть здоровыми. Ребята прикрепляют на дерево картинки).

Полюбуйтесь своей работой. Вот так чудо-дерево получилось. Полезными плодами оно расцвело.

Давайте назовем, что на нем выросло: чтобы быть здоровыми нам нужно – полезная, витаминная еда, принимать душ, читать книги сидя, ходить к стоматологу, ухаживать за ногтями и постригать их, купаться, ходить к врачу, ранки мазать йодом и др..

**Воспитатель:** Наше путешествие по волшебной стране Здоровья подходит к концу. Нам пора возвращаться в наш детский сад. Давайте, закроем глаза и скажем слова «1,2, 3…друга коснись, в детский сад вернись». Вот мы с вами и в нашем детском саду

**3 заключительный этап (**оценка работы детей)**:**

Воспитатель предлагает детям вспомнить, в какие игры они играли в стране Здоровья, какие задания выполняли, что им было интересно и звапомнилось больше всего. Затем воспитатель оценивает работу каждого ребенка. В итоге дарит детям электронную развивающую игру «Анатомия человека», которая познакомит их со строением тела и внутренними органами человека.

**Релаксация «Улыбка»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, позитивный настрой

**Воспитатель:** Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

Хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Улыбайся каждый день

Чтоб не зря был прожит день…

*(звучит музыка В.Шаинского, песенка «Улыбка)*

**Доброго вам всем здоровья!**