**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №22 комбинированного вида»**

**Конспект занятия по формированию здорового образа жизни в подготовительной группы на тему: «Сохраним свое здоровье»**

**Выполнили воспитатель:**

**Игнатьева Надежда Алексеевна**

**Зинкина Алёна Валерьевна**

**Саранск**

**Цель:** формирование у детей представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

- Закрепить знания детей о культурно гигиенических навыках, способствующих здоровому образу жизни.

**Развивающие**:

- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

- способствовать развитию познавательного интереса, мыслительной деятельности, воображения;

- закреплять основные понятия: "правильное питание", "профилактик заболеваний";

**Воспитательные**:

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни:

- воспитывать желание быть здоровым, бережно относиться к себе.

**Оборудование:** карта- схема игры "Путешествие", муляжи продуктов питания, музыкальный репертуар.

**Предварительная работа**:

Беседа «Полезные продукты», «Чистота – залог здоровья»,  «Спорт – это здоровье»,  Чтение К. И. Чуковского «Мойдодыр».

**Воспитатель:** Дети, скажите, какие слова "приветствия" вы знаете?

(Здравствуйте, доброго здоровья, всего доброго, всех благ и т. д.)

С какой целью здороваются люди? (ответы детей).

Давайте и мы поздороваемся с гостями.

**Коммуникативная игра "Здравствуйте"**

Здравствуйте, ребята,

Милые друзья!

Видеть вас сегодня очень рада я!

Я здороваюсь везде-

дома и на улице.

Даже "здравствуй" говорю

Я соседской курице.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Здравствуй, утро!

Здравствуй, день!

Мне здороваться не лень!

Заносят письмо от Незнайки. Воспитатель читает его его детям. (в письме говорится, о том, что Незнайка приглашает детей в гости, в город "Здоровья")

**Воспитатель:**Сегодня мы отправимся в город Здоровья. А вот и наш маршрут, давайте с ним ознакомимся (показывает карту-схему путешествия, кружками отмечены станции (дети читают названия станций)

А, путешествовать мы будем на поезде. каждому из вас необходимо получить билет на поезд, а для этого надо рассказать пословицу или поговорку о здоровье.

(Здоровье дороже богатства. Труд- здоровье, лень- болезнь и т. п.)

За правильный ответ дети получают билет.

**Воспитатель:**Поезд отправляется! (звучит музыкальное сопровождение)

**Пальчиковая гимнастика «Путешествие»**

Тук-тук-тук,

Тук-тук-тук.

Наши ушки слышат стук. возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза

Вот ладошечки шуршат, потирание ладоней друг о друга

Наши пальчики трещат. потирание кулачков друг о друга

Теперь в ладоши громко бей, хлопки

А теперь ты их согрей. ладони на щеки

К путешествию готовы? кулаки на коленях

Да! руки вверх, ладони раскрыть

В путь отправимся мы снова: вращательные движения кистями

Сядем мы на самолет

И отправимся в полет. руки вытянуты в стороны, ладони напряжены

Мы теперь на корабле,

Нас качает на волне. ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз

Едет поезд, ребром ладони двигаем по коленям или по столу

Колеса стучат. кулачки стучат по коленям или по столу

С поезда много веселых ребят (зверят). подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол

Дети перечисляют свои имена. Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям.

Воспитатель вместе с детьми эмитирует движение поезда.

**Станция "Витаминка"**

**Воспитатель:**Многие продукты, а так же овощи и фрукты содержат в себе много витаминов. Витамины очень важны для здоровья человека. Их очень много, но самые главные - это витамины А, В, С. Д. Чтобы узнать в каких продуктах содержатся те или иные витамины, я предлагаю игру " Сгруппируй овощи и фрукты по группам витамин" (дети выполняют задание)

Назовите, в каких овощах и фруктах содержится витамин А, В, С, Д?

**Воспитатель:**Витамины влияют на все системы человеческого организма: они важны работы сердца, делают крепкими наши кости, улучшают зрение, помогают быстро справиться с простудой. Проследите за дорожками лабиринта, и вы узнаете, какой витамин в наибольшей степени влияет на тот или иной орган человека. (лабиринт " Влияние витаминов на организм человека)

**Воспитатель:**Воспитатель обобщает ответы детей:

-Чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться. Витамины особенно необходимы человеку в осенне - зимний период.

**Воспитатель:**Дети, давайте сядем на поезд и доедем до следующей станции. Во время пути будем загадывать загадки про продукты (дети загадывают загадки друг другу).

-Само оно с кулачок,

Имеет красный бочок,

Дотронешься — гладко,

А откусишь — сладко. (Яблоко)

-Он похож на апельсин,

С грубой кожей, сочный.

Недостаток есть один

-Кислый он уж очень. (Лимон)

- Сидит бабушка на грядках,

Вся она в заплатках, А заплатку оторвешь

- Заплачешь и уйдешь. (Лук)

**Воспитатель:**А, вот и станция **"Не болейка"**

Вносят письмо от Незнайки, в котором говорится, что он заболел и не может встретить детей.

В: С наступлением холодов люди часто болеют простудными заболеваниями, чтобы этого избежать нужно заниматься профилактикой простудных заболеваний. Давайте посоветуем Незнайке, что нужно делать, чтобы не болеть и соберём ему гостинец в больницу для скорейшего выздоровления. (ответы детей: мёд, малиновое варенье, лимон, чеснок, травяной чай и т. д.)

А ещё для профилактики предлагаю сделать себе "бусы" из чеснока. (дети завязывают верёвочку и кладут зубчик чеснока в пустое яйцо "киндер-сюрприза", вешают их себе на шею).

**Воспитатель:**Ну, что же в путь!

А, чтобы не терять время зря, давайте сделаем **массаж "Неболейка"**

Чтобы горло не болело, Поглаживают ладонями шею

Мы его погладим смело. мягкими движениями сверху вниз.

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами

Ладошку держим козырьком. растирают крылья носа

«Вилку» пальчиками сделай, Раздвигают указательные и средние пальцы

Массируй ушки ты умело. и растирают точки перед и за ушами

Знаем, знаем – да – да – да! Потирают ладони друг о друга

Нам простуда не страшна!

**Станция "Хорошее настроение"**

**Воспитатель:**Ребята, как вы думаете, почему станция так называется? Какое у вас сегодня настроение? Что помогает человеку сохранить хорошее настроение? (ответы детей)

А, хорошая музыка и песня могут поднять настроение?

Эй, девчонки - хохотушки,

Запевайте -ка частушки,

Запевайте побыстрей,

чтобы было веселей!

**Частушки о здоровье**

1. Мы зарядку начинаем,

Потихоньку приседаем.

Раз, два, три, раз, два, три,

Вот теперь здоровы мы!

2. Летом будем загорать,

И под солнышком лежать.

Закаляемся мы так,

А это не простой пустяк!

3. Обливаюсь я водой,

Летом, осенью, зимой!

Я здоров как никогда,

И вам советую, друзья!

4. Гири поднимаю я,

Бегаю туда-сюда.

Спортом занимаюсь я,

Не болею никогда.

5. Своё здоровье береги,

Иммунитет ты закали.

На зарядку ты ходи,

А не просто так сиди!

По окончании частушек дети занимают места в поезде.

**Станция "Здоровье"**

**Воспитатель:**Дети, Незнайка прислал нам картинки: "Здоровый образ жизни"и "Вредные привычки" и предлагает в неё поиграть.

(Дети по очереди берут карточки и рассказывают, что на них нарисовано и своё отношение к ней).

**Воспитатель:**Ребята, какого человека можно назвать здоровым? (ответы детей)

Верно, здоровый человек- это тот, который хорошо себя чувствует, не болеет, не нервничает, занимается спортом, соблюдает распорядок дня и правильно питается. Давайте пожелаем здоровья себе, родителям, друзьям, Незнайке, всем людям.