**Конспект занятия по формированию здорового образа жизни**

**у детей старшего дошкольного возраста**

**«Путешествие в мир сказки»**

 Подготовила: Храмова Н. В., воспитатель высшей категории

**Задачи:**

 Образовательные: Расширять знания о профилактике простудных заболеваний и о том, что полезно и вредно для здоровья.

 Развивающие: Развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей. Развить представление о том, что здоровье - главная ценность человеческой жизни.

 Воспитательные: Воспитывать понятия о здоровом образе жизни и осознанном к нему отношении.

**Материал:**  Разрезная картинка, кукла, ватные шары.

**Методические приёмы:** Сюрпризный момент, художественное слово, вопросы, игра, использование аудиозаписи.

**Воспитатель:** Ребята, какой сегодня прекрасный день. Я очень рада видеть вас всех в группе. Но одно огорчает меня, кукла Маша попала в замок к Королеве Простуде и ей очень плохо.

 / звучит музыка «Кукла заболела» /

 У меня печальный вид,

 Голова с утра болит.

 Я чихаю, я охрипла.

 Что такое – это грипп?

 Не румяный гриб в лесу.

 А поганый грипп в носу.

 Поднялась температура

 Я лежу и не ропщу.

 Пью солёную микстуру,

 Содой горло полощу.

 День, лежу, второй лежу

 Тритий в садик не хожу,

 И друзей не допускают,

 Говорят, что заражу.

 **Воспитатель:** Ребята, хотите помочь кукле Маше? И самим научиться оберегать себя от злых чар Королевы Простуды!

**Дети:** Да!

 **Воспитатель:** Тогда мы сейчас отправимся в путь и перенесемся в волшебный мир сказки. А на чём мы отправимся, вы догадаетесь сами. Я предлагаю вам собрать картинку. / дети собирают картинку / Ребята, что у вас получилось? /ответы детей / Правильно! Какие вы молодцы! Да, мы отправимся в мир сказки на облаке. Сядьте удобно, закройте глаза.

 Ветер щёки толстые надул, / глубокий вдох носом /

 И на облако осеннее подул. / 3 раза /

А теперь откройте глаза. Улыбнитесь и встаньте в круг. У друга мягкая и тёплая ладошка, погладим друга по руке немножко. Нам хорошо, когда мы вместе, рядом. Не ссориться, не драться нам не надо.

**Воспитатель:** Мы осторожно входим с вами в сказку,

 Дорога, лес, знакомы нам давно,

 Здесь всё живёт и дышит чудесами,

 Загадками и тайнами полно.

 Ребята, но куда же нам идти? Посмотрите, вот красные следы простуды, а рядом белые следы здоровья, по каким же следам мы с вами пойдем? /ответы детей / Правильно ребята, мы с вами пойдём по белым следам , а кто нечаянно наступит на красный след, попадёт во власть Королевы Простуды. /идут /

 **Воспитатель:** В холодное время года очень легко простудиться. А какое сейчас время года? /ответы детей /

**Воспитатель:** А как вы думаете, что же случилось с куклой Машей? Почему она заболела и оказалась в плену у Простуды?

 / ответы детей: заразилась от больного человека, микробы попали на куклу Машу /

**Воспитатель:** А как же микробы попадают в организм человека?

 / ответы детей: больной находится среди здоровых людей, кашляет, чихает и не закрывает рот платком, не носит маску /

 **Воспитатель:** Такой путь заражения от больного человека к здоровому называется воздушно – капельный. А как же уберечься от простуды и не заразиться?

 / ответы детей: надо закаляться, играть на свежем воздухе, кушать витамины, не находиться рядом с больными людьми, заниматься физкультурой, делать по утрам зарядку /

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! А теперь давайте немного отдохнём и поиграем.

 Эй, ребята не грустите!

 Вы ко мне сюда спешите!

 Получился ровным круг

 Справа – друг и слева – друг!

 Вместе все – в наш дружный круг!

 Под весёлые напевы

 Повернёмся вправо, влево.

 Руки вверх! Руки вниз!

 Вверх! И снова наклонись!

 Шаг назад и два – вперёд!

 Вправо, влево поворот!

 Вот присядем мы и встанем

 И до плечиков достанем.

 Три шага вперёд, дружок

 Станет тесным наш кружок.

 Покружились, потолкались

 Повернулись, разбежались.

 **Воспитатель:** Посмотрите, что это у нас на пути? /ответы детей /

 Это ребята, замок «Ватных одеял». В этом замке живут «куталки». Как вы думаете, почему их так прозвали? /ответы детей /

 Правильно, они всегда кутаются в одеяла и одеваются очень тепло, но всё равно болеют. Скажите мне, почему так происходит? /ответы детей /

 Да ребята, мы всегда должны одеваться по погоде и каждый день гулять на улице. Я думаю, что среди вас «куталок» нет.

 А теперь я предлагаю вам сделать дыхательную гимнастику, которая тоже помогает бороться с простудой.

 И сейчас без промедленья

 Мы разучим упражненья

 Их друзья не забывайте

 И по чаще повторяйте.

* На вдох – погладь свой нос

 От крыльев к переносице

 На выдох – медленно по крыльям постучи / 5 раз /

* Вдохни одной ноздрёй,

 А выдохни другой

 Попеременно их

 При этом ты закрой / 5 раз /

* Дай носу подышать

 На выдохе мычи

 По крыльям носа

 Медленно стучи / 5 раз /

 **Воспитатель:** Продолжим свой путь. Посмотрите перед нами дворец «Микробия» - окна плотно закрыты, воздух совсем не проникает. Здесь тучи микробов, этот дворец никогда не проветривается. Здесь живёт король «Ап – чхи», все его подданные чихают и кашляют друг на друга, и на нас принц наслал целое войско «чихунов». Что же делать? Как нам уберечься о т микробов? /ответы детей /

 **Воспитатель:** Вы молодцы! Правильно, микробы боятся свежего воздуха. Нужно открыть все окна, проветрить дворец . А теперь скажите чем мы должны пользоваться, что бы микробы – чихуны не попали в наш организм. /ответы детей /

 **Воспитатель:** А еще необходимо выполнять правила личной гигиены. Есть предметы, которыми можно пользоваться только одному человеку. А какие это предметы, как вы думаете? /ответы детей / Молодцы, ребята! Вы правильно сказали, что к этим предметам относится и расчёска, и зубная щётка, и носовой платок, и салфетка, и конечно же шапочка.

 А теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Чихуны» и «Здоровячки».

 /Дети строятся в 2 шеренги напротив друг друга. «Чихуны» бросают ватные шары в «Здоровячков», те стараются увернуться. В кого попали тот отходит в сторону и начинает чихать. Затем меняются местами./

 **Воспитатель:** Мы много сегодня говорили о профилактике простудных заболеваний, а что ещё, по вашему мнению укрепляет наше здоровье? /ответы детей /

 Да ребята! Это правильное и здоровое питание, с большим содержанием витаминов.

 Ребята, вот мы подошли ещё к одному замку. В нём живут волшебные звуки, которые помогают лечить разные болезни:

 Приложите ладонь к груди и превратитесь в больших жуков . / кашель лечит песенка жука: «ж-ж-ж-ж» /

 А теперь давайте превратимся в маленьких комариков, сядем на корточки и пропоём их песенку. / горло лечит песенка комара: «з-з-з-з-з» /

 А сейчас я предлагаю вам лечь на палас, закрыть глаза и представить, что вы на берегу моря. /звук «с-с-с-с» помогает отдохнуть и немного успокоиться /

**Воспитатель:** Ребята, вот и подошло к концу наше путешествие в мир сказки. Нам пора возвращаться домой. Вы много нового узнали о том, как уберечь себя от простудных заболеваний. Я думаю, что эти знания помогут и кукле Маше выздороветь. А вам я желаю всегда соблюдать правила здорового образа жизни и никогда не попадать в опасное королевство Простуды.