**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.