

**Мероприятие по формированию здорового образа жизни
с детьми старшего дошкольного возраста
«Путешествие в страну Здоровья»**

Воспитатель: *Макимова Л.Г.*

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.

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».

Ход мероприятия:

Дети входят в зал и здороваются с гостями.

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».

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 возьмем 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;
- пью чай с лимоном, и шиповником,
- пользуюсь носовым платком
- ухаживаю за ногтями
- полоаскаю 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 знает.

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).

Полубуйтесь 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

(Воспитатель предлагает детям вспомнить, в какие игры они играли в стране Здоровья, какие задания выполняли, что им было интересно и запомнилось больше всего. Затем воспитатель оценивает работу каждого ребенка. В итоге дарит детям 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!