**Конспект занятия по формированию здорового образа жизни**

**Тема: «Мое здоровье — мое богатство»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Цель:**

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

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

- закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

**Предварительная работа:**

- рассматривание иллюстраций на тему «Мое здоровье»,

- чтение детьми наизусть отрывков из книги «Мойдодыр» К. Чуковского,

- чтение и беседа по произведению Г. Остера «Вредные привычки»,

- беседы «Что такое здоровье».

- оформление выставки рисунков «Я выбираю спорт!»

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила Степашку. Он бежал в аптеку. Оказывается, пес Филя заболел. Давайте расскажем Степашке, что надо делать, чтобы не болеть.

**Дети**: надо закаляться, делать по утрам зарядку, много гулять, есть фрукты, принимать витамины..

**Воспитатель:** Сегодня я предлагаю Вам отправиться в путешествие в город «Здоровье».

Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? *Ответы детей*.

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем…

**Дети** отвечают «Да».

**Воспитатель:** Чтобы попасть в город Здоровье, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!».

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Посмотрите, сколько здесь разных улиц. (*Рассматривают карту-схему*)

***Улица Витаминная***.

**Воспитатель:** Ребята, вот мы с вами попали на улицу Витаминная.

Степашка, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровым. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание,

т. е. надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. (*Ответы детей*) Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

**Воспитатель:** Дети, какие витамины вы знаете? (*Ответы детей*.)

- Ребята, а для чего нужны витамины? (*Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье*).

**Воспитатель:** Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

**Воспитатель:** Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Воспитатель:** Игра ***«Совершенно верно!»***

*Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.*

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Воспитатель:** Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется ***Физкультурная****.* Давайте разделимся на команды и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки.

Викторина на тему «Спорт»:

1.Начало пути к финишу. (Старт)

2. Чего не надо, если есть сила? (Ума)

3. Инструмент спортивного судьи. (Свисток)

4. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат)

5. Танцор на льду. (Фигурист)

6. Летающий участник бадминтона. (Воланчик)

7.Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских

игр? (символ дружбы пяти континентов)

8. Вспомните девиз олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»)

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

- Ребята, а какие виды спорта вы знаете? (*Ответы детей*)

*(Подведение итогов, посчитать фишки)*

 – Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

***Физкультминутка***

**Воспитатель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это ***улица Чистоты***.

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (*Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др*.)

– Для чего это надо делать? (*Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.*)

 – Как попадают микробы в организм? (*при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.*)

 – Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? *(соблюдать правила гигиены).*

**Воспитатель:** Ребята, чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

1. Резинка Акулинка   
   Пошла гулять по спинке.   
   И пока она гуляла,   
   Спинка розовою стала. (Губка, мочалка)

#### В пещеру затекла, По ручью выходит – Со стен всё выводит. (Зубная паста)

#### Лёг в карман и караулю – Рёву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слёз, Не забуду и про нос. (Носовой платок)

1. Кто нам самый лучший друг, смоет грязь с лица и рук. (Вода)

5. Целых двадцать пять зубков для вихров и хохолков. (Расческа)

1. Я и гладко и душисто,  
   Вашу кожу мою чисто. (Мыло)

После отгадывания загадок: нужно собрать из пазлов эти предметы.

*Вместе с детьми воспитатель делает вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.*

**Воспитатель:** Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами по городу «Здоровье». Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать по замечательному городу. Я думаю и Степашка понял, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками.

*Раздает витамины.*