

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 3 «Малышок».

# Волшебная Страна Здоровья.

Старшая группа.

Воспитатель: Плеханова Л. А.

2017 год

## **Задачи**

- Учить детей заботиться о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы.
- Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.
- Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

## **Ход занятия**

### **Организационная часть:**

Воспитатель:

Здравствуй! – Ты скажешь человеку

Здравствуй! – Улыбнется он в ответ

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Что мы желаем человеку, когда говорим “Здравствуй!”?

Дети: Желаем здоровья.

Воспитатель:

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

“Вправо, влево повернись

И соседу улыбнись”.

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие!

В волшебную страну здоровья. У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам попасть в эту страну. А чтобы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на дальнюю дорогу. Давайте возьмем за руки и скажем следующие слова: "Сегодня прекрасный день. У меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо, у меня замечательное настроение. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получается. Я все смогу". Теперь можно и отправляться в путь (ходьба по кругу).

Взмах волшебной палочкой, звучит музыка, на фоне музыки слова:

“За горами, за долами

Есть чудесная земля.

Страна Здоровья

Называется она”.

Воспитатель: Вот мы и в стране Здоровья.

И я вам предлагаю поиграть в игру “Собери цветок здоровья”. Возьмите каждый по лепестку и ответьте на вопрос “Что такое здоровье?”. (Дети собирают цветок здоровья). Молодцы ребята, какой красивый получился у нас цветок здоровья.

Воспитатель: А что мы делаем каждое утро? (Зарядку)

Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными)

Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

Физ минутка.  
Каждый день по утрам делаем зарядку,  
Очень нравится нам делать по порядку:  
Руки подняли и помахали –  
Это деревья в лесу.  
Локти согнули, кисти встряхнули –  
Ветер сбивает росу.  
Плавно руками помашем –  
Это к нам птицы летят.  
Как они сядут – покажем,  
Руки сложили назад.  
На лужайке по ромашкам  
Жук летал в цветной рубашке:  
"Жу-жу-жу, жу-жу-жу –  
Я с ромашками дружу.  
Плавно на ветру качаюсь,  
Вправо-влево наклоняюсь.  
Вот здоровья в чем секрет.  
Всем друзьям физкульт-привет!"

Воспитатель: Молодцы! Ваше настроение стало лучше?  
Ребята, посмотрите, какое необычное дерево растет в стране здоровья. А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце)  
Воспитатель: Вы встречали такие деревья? (Нет)  
Воспитатель: Значит, это какое дерево?  
Дети: Это необычное дерево.  
Воспитатель: Для чего нужно мыло?  
Дети: Чтобы мыть руки.  
Воспитатель: Когда мы моем руки?  
Дети: Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.  
Воспитатель: Для чего нужно полотенце  
Дети: Чтобы вытираться.  
Воспитатель: Для чего нужна расческа?  
Дети: Чтобы причесываться.  
Воспитатель: Для чего нужна зубная щётка?  
Дети: Чтобы чистить зубы.  
Воспитатель: Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

Артикуляционная гимнастика “Почистим зубы”

Рот откройте, улыбнитесь,

Чистить зубы не ленитесь.

Чистим верхние и нижние,

Ведь они у нас не лишние.

Загадки

Воспитатель:

Есть одна игра для вас.

Я прочту стихи сейчас.

Где отгадка - там конец.

Кто подскажет - молодец!

Стать здоровым ты решил,

Значит, соблюдай... (режим)

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг ... (Будильник)

На зарядку встала вся

Наша дружная... (Семья)

Режим, конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным... (Душем)

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий... (Завтрак)

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам... (Мойдодыра)

После полдника веселье

В руки я беру... (Гантели)

Смотрит к нам в окно луна,

Значит, спать давно... (Пора)

**Знакомство с микробами.**

Звучит громкая сердитая музыка.

Воспитатель: Ой, а что же за королевство повстречалось на пути? Читаем вывеску

"Королевство простуды". Как оно попало в страну Здоровья? Это проделки

Простуды. Она пришла не одна, а с микробами.

Беседа:

Что такое микроб? (Ответы детей)

По воздуху летают микробы, микробы,  
На кожу попадают микробы, микробы.  
Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,  
Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? А как можно бороться с микробами?

Я вам предлагаю выбрать картинки и объяснить, чего боятся микробы и прогнать Простуду из страны Здоровья.

Воспитатель:

Значит, возьмем за правило

Утром долго не валяться, (потягиваемся)

Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать, (бег, прыжки)

Душ прохладный принимать, (имитация)

Спортом заниматься, (имитация видов спорта)

Водой закаляться (умываемся)

Тот, кто ест морковку (едим морковку)

Станет сильным, (сгибаем руки, мускулы показываем)

Крепким, (сжимаем руки в кулачки) ловким (повороты туловища)

А кто любит, дети, лук – (присаживаемся)

Вырастает быстро вдруг (поднимаемся)

Кто капусту очень любит (показываем круг)

Тот всегда здоровым будет (ноги в стороны, руки вверх)

Чтобы это не забыть,

Нужно вместе повторить:

Тот, что много ест морковки...

Дети: Станет сильным, крепким, ловким!

Воспитатель: Верно! А кто любит, дети лук...

Дети: Вырастает быстро вдруг!

Воспитатель: Так. Кто капусту очень любит...

Дети: Тот всегда здоровым будет!

Воспитатель: Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните об этом. Ведь здоровье – великая сила. А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Летом и осенью).

А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках (показать).

## Пальчиковая гимнастика

В году четыре времени, (показать 4 пальца правой руки)  
И все они дружны, (ладони обеих рук обхватывают друг друга)  
Эти четыре времени (показать 4 пальца левой руки)  
Ребята знать должны! (указательный палец приставить ко лбу)  
Зимой год начинается,  
Все снегом покрывается, (присесть и одновременно развести руки в стороны)  
Весною продолжается,  
Листочки появляются, (руки согнуты в локтях, пальцы соединены; немного поднять руки вверх)  
Летом солнце греет,  
А листья зеленеют, (руки вытянуть вверх, слегка покачивать ладонями)  
Осенью листва желтеет, (руки опустить вниз)  
Ветер сорвет ее (качать из стороны в сторону)  
И по полям развеет.  
А после осени опять (ходьба на месте)  
Зима год будет продолжать.

Игра “Совершенно верно!”

Цель игры: развивать, логику, внимание, память. 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 винегрет.
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: Ребята! Посмотрите налево, а теперь направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте. Ой, а что же там стоит?

Дети: Сундук.

Воспитатель: Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство?

Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем.

Открываем сундук, наверху лежит надпись "Здоровье".

Воспитатель: Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь.

Здоровье каждого - богатство всех! Не забывайте об этом! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой. Приготовились!

Взмах волшебной палочкой

Раз, два!

Три, четыре!

Воспитатель: Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось?

А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!