**Занятия по формированию здорового образа жизни**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**«Как мы спасали принцессу Витаминку»**

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

***Социально – коммуникативное развитие***

1.Воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде;

2.Воспитывать интерес к себе и окружающим;

3.Формировать навыки доброжелательности, ответственности.

***Речевое развитие***

1.Развивать у детей речевые умения;

2.Развивать учебные навыки: умение слушать воспитателя, отвечать на поставленный вопрос, развитие внимания, мышления, памяти;

3.Развивать у детей способность активного общения со взрослым, с интересом отвечать на его вопросы, не перебивая друг друга; совместно решать проблемные ситуации;

4.Развивать связную речь за счет использования в речи развернутых предложений, разных видов предложений.

***Познавательное развитие***

1.Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение;

2.Развивать у детей любознательность;

3.Уточнить знания о полезных свойствах воды с опорой на исследовательские действия;

4.Закреплять умение работать с числовым рядом.

***Художественно – эстетическое развитие***

1.Развивать творческие и артистические способности;

2.Вызывать эмоциональный отклик при восприятии музыки разного характера.

***Физическое развитие***

1.Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;

2.Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье;

3.Развивать общую и мелкую моторику;

совершенствовать двигательную активность, координацию речи с движением;

4.Закрепить знания о предметах личной гигиены (зубная щётка, туалетное мыло, мочалка, шампунь).

**Формы организации деятельности воспитанников:**

коллективная, подгрупповая.

**Методы и приемы:**

* имитационная игра «Здравствуй»;
* беседа, вопросы к детям;
* дидактическая игра «Угадай музыку» (прослушивание музыки разного характера);
* игровое упражнение «Минутки шалости»;
* дидактические игры «Волшебное дерево», «Расшифруй»;
* психогимнастика «Наше тело»;
* игра малой подвижности (физкультминутка) «Фотокамера»;
* релаксационное упражнение «Улыбка»;
* рассматривание картинок, видео ролика;
* эксперимент «Очищение воды»
* объяснение, поощрение, похвала;
* оценка деятельности каждого ребёнка.

**Предварительная работа:**

1.Разучивание закличек, физкультминуток.

2.Организация театрализованной деятельности.

3.Разучивание игр разного характера по ЗОЖ.

4.Беседы о ЗОЖ.

5.Рассматривание плакатов, иллюстраций по теме «ЗОЖ».

6.Работа с лэпбуком «Правильное питание – залог здоровья».

**Оборудование:**

1.Два зонта: черный зонт и зонт с картинками (предметы гигиены, полезные продукты, спортивный инвентарь и др.)

2.Карта.

3.Фонограмма музыки.

4. Дерево и картинки полезных и вредных продуктов.

5. Прозрачные папки – 4 шт., разрезные картинки *(мыло, щетка, шампунь, мочалка).*

6. Желтые круги – витаминки с мудрыми советами.

7.Зеленый ковер с цветами (лужайки)

8. Детский рюкзак

9. Для экспериментирования: грязная вода в бутылке, ёмкости для воды, 3 воронки, вата, бумажные салфетки, марля.

10.Мультимедийный проектор.

11.Презенация «Микроб в стране Здоровья»

**Планируемые результаты:**

* Повышение уровня потребности к здоровому образу жизни;
* Изменение отношения к своему здоровью;
* Расширение познавательного интереса.

**Ход:**

\* ***Организационный момент***

Звучит музыка (дети встают в круг)

**Воспитатель:**

-Всех, ребята, видеть рада!

Поздороваться нам надо.

Говорю тебе «Привет!»

Улыбнись скорей в ответ.

Здравствуй правая рука, ***(показывают правую руку, ладонь, развернута к себе)***

Здравствуй левая рука, ***(показывают левую руку, ладонь, развернута к себе)***

Здравствуй друг, здравствуй друг, ***(повороты то к ребенку слева, то справа)***

Здравствуй весь наш дружный круг. ***(берутся за руки, образовывая круг)***

**Воспитатель:**

Ребята к нам пришли гости и с ними тоже нужно поздороваться.

***Раздается телефонный звонок. Звонит принцесса Витаминка (громкая связь)***

**Витаминка (голос)**

-Ребята, здравствуйте! Это я - принцесса Витаминка из волшебной страны Здоровье. Нашу прекрасную, чистую страну захватил злой Микроб со своим войском. Они поселились в каждом городе, в каждом доме, а меня с подружками маленькими Витаминками заколдовали. Дорогие друзья, поспешите к нам скорее на помощь. Избавьте нас от злого Микроба.

**Воспитатель:**

-Но как же мы попадем в страну Здоровье?

**Витаминка (голос)**

-Попасть в нашу страну вы можете с помощью волшебного зонта. Его нужно раскрыть и сказать такие слова: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу! Раз, два, три - зонтик лети!». А для, того, чтобы вы не сбились с пути, я приготовила для вас карту.

По маршруту летите,

Мудрые советы ищите!

Торопитесь!

**Воспитатель:**

-Ребята, поможем жителям страны Здоровья, избавить их от злого Микроба? А где же зонтик? *(находят черный зонт, рассуждают: может ли Витаминка прислать им такой зонт, почему?).*

***Дети с воспитателем продолжают поиск и находят разноцветный зонт с картинками***.

**Воспитатель:**

-Посмотрите, какой он необычный. Что на нем изображено? Как вы думаете, случайно все эти предметы размещены на нем? *(рассуждения детей).*

**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).*

Чтобы нам не ошибиться, и узнать, в какую страну мы попали, я предлагаю послушать музыку и узнать к жителям, какой страны она относится. Договорились?

***Игра «Угадай музыку жителей страны Здоровья и Нездоровья» (прослушивание музыки разного характера)***

*Дети слушают музыку разного характера и, отвечая, объясняют; если музыка весёлая – для жителей страны Здоровья, если музыка грустная, печальная – для жителей сраны Нездоровья. На последнем фрагменте на экране появляется заставка «Микроб»*

**Воспитатель:**

**-**Ребята, вот он страшный, вредный, противный **Микроб** **(1- й слайд)**. На кого же он похож?

-А вы не боитесь микробов?

**Дети хором произносят закличку**

Не наяву и не во сне, без страха и без робости

Бродить мы будем по стране, которой нет на глобусе.

**Воспитатель:** А что же нам может пригодиться в пути? *(рассуждения детей).* А может мы возьмем с собой хорошее настроение, смех, улыбки.

А, ну-ка, ребята, хохочите, смейтесь назло всем врагам. А я буду ваши смешинки собирать в вот этот рюкзачок. Наш рюкзак уже полон. Достаточно.

***«Минутки шалости». Дети смеются, а воспитатель «собирает» смешинки***

***Воспитатель с детьми рассматривают карту, педагог озвучивает все остановки, дети определяют первую остановку и отправляются в путь.***

**Воспитатель:**

**-**Скорее в путь!

**Воспитатель:**

-Встаем все под зонтик. И произносим волшебные слова:

**«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу, раз, два, три зонтик лети!»**

**Воспитатель:**

**-***Ветерок нас закружи,*

*Зонтик, путь нам укажи!*

***Дети, кружась, двигаются под зонтом вместе с воспитателем. Останавливаются возле дерева.***

**Воспитатель:** А, вот и первая остановка. Мы с вами **в роще**  **«Полезных продуктов».** Но на Волшебном дереве ни одного полезного продукта. Что же могло случиться? *(рассуждения детей).* Да, это проделки злого Микроба? Надо срочно исправлять ситуацию. Находите вокруг полезные продукты и вешайте их на дерево.

***Музыкальный фон «Песня о полезном питании»***

***Детям необходимо из картинок -разных продуктов выбрать только полезные и закрепить их на дереве***

**Воспитатель:** *(воспитатель находит желтый круг – витаминку).* Ребята, нам дерево подарило мудрый совет *(читает)*

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и веселым,

Дать совет мы вам готовы,

Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны,

Кашу – утром, суп – в обед,

А на ужин – винегрет.

***На экране Микроб уменьшается* (2-й слайд)**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, злой микроб уменьшается! Вы рады?

**Воспитатель:** Ну что, летим дальше? Что у нас на карте? *(определяют)*

***Дети собираются под зонтом и произносят волшебные слова:***

***«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу, раз, два, три зонтик лети!»***

**Воспитатель:**

**-***Ветерок нас закружи,*

*Зонтик, путь нам укажи!*

***Дети, кружась, двигаются под зонтом вместе с воспитателем. Останавливаются возле столов (лужайки).***

**Воспитатель:** А, вот и **«Лужайка Красоты».**

***На столах разложены вперемешку карточки с буквами.***

Вам не кажется, что и здесь, уже побывал Микроб? *(рассуждения детей)*. Придется потрудиться. Вы готовы?

**Воспитатель**: Нам надо расшифровать слова. Если мы правильно выполним задание, то вы узнаете с помощью каких предметов можно стать чистым и опрятным.

***Музыкальный фон. Песня «Чистота – залог здоровья»***

***Д/игра «Расшифруй»***

*Дети делятся на 4 команды. Каждой команде даются карточки с пронумерованными буквами и прозрачные папки. Дети должны сложить карточки по порядку в прозрачные папки. Если задание выполнено правильно, то, перевернув папку, дети увидят картинку-подсказку.*

**ЛМОЫ (мыло)**

**АЩТЁК (щётка)**

**ЛМЧОААК (мочалка)   
АШУПМНЬ (шампунь)**

**Воспитатель:**

-Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки? А кто ещё может пользоваться твоей расческой? Сколько раз нужно чистить зубы?

Ой, какие вы молодцы!

**Воспитатель:** А, вот и еще один мудрый совет

Чтоб здоровье сохранить,

Без болезней надо жить,

Чистым быть и аккуратным.

И во всем всегда опрятным.

-Пригодится такой совет? А как Микроб поживает? **(3-й слайд)**

**Воспитатель:** Ну что, летим дальше? Что у нас на карте? *(определяют следующую остановку).*

***Дети собираются под зонтом и произносят волшебные слова:***

***«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу, раз, два, три зонтик лети!»***

**Воспитатель:**

**-***Ветерок нас закружи,*

*Зонтик, путь нам укажи!*

***Дети, кружась, двигаются под зонтом вместе с воспитателем. Останавливаются возле «Веселого стадиона».***

**Воспитатель:** Вот он **«Веселый стадион»!**

А вы ребята занимаетесь спортом? А зачем вам это надо? 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.*

Ребята, я предлагаю поиграть **в игру «Фотокамера».** Помните?

В руки камеру возьму,

Что увижу, я сниму.

Лыжники бегут. Снимаю.

Что получится – не знаю.

***Дети замирают***

В руки камеру возьму,

Что увижу, я сниму.

Футболисты. Я снимаю.

Что получится – не знаю.

***Дети замирают***

В руки камеру возьму,

Что увижу, я сниму.

Фигуристы. Я снимаю.

Что получится – не знаю.

***Дети замирают***

В руки камеру возьму,

Что увижу, я сниму.

Вот пловцы. Я их снимаю.

Что получится – не знаю.

***Дети замирают***

**Воспитатель:** Раз – два, раз – два. Вот и кончилась игра. Может и здесь найдется мудрый совет? Да вот же он.

Кто спортом занимается,

С болезнями не знается.

**Воспитатель:**

-Кто заметил, что произошло с Микробом? (**4-й слайд)**

**Воспитатель:** Ну что, летим дальше? Что у нас на карте? *(определяют следующую остановку).*

***Дети собираются под зонтом и произносят волшебные слова:***

***«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу, раз, два, три зонтик лети!»***

**Воспитатель:**

**-***Ветерок нас закружи,*

*Зонтик, путь нам укажи!*

***Дети, кружась, двигаются под зонтом вместе с воспитателем. Останавливаются возле «озера». На «берегу» стоит ведро с грязной водой.***

**Воспитатель:**

-Ребята! Мы у **Озера чистой воды**!? Посмотрите, нам кто-то и водички уже набрал. Но, что-то она мне не нравится. А вам? *(высказывания детей).* Ну вот, я думала, что здесь мы сможем утолить жажду. Что же делать? Дети, можно пить такую грязную воду? Почему? *(рассуждения детей).* Может получится ее очистить. А кто знает, что можно сделать? *(рассуждения детей).* Давайте проведём опыт.

***Эксперимент «Очищение воды»***

**Воспитатель:**

Выберем лаборантов, которые будут готовить оборудование и проводить опыт.

***Дети самостоятельно берут всё необходимое для очистки воды: четыре ёмкости для воды, четыре воронки, четыре разных фильтра.***

Уточняем последовательность выполнения работы и приступаем к очистке.

(Взрослый контролирует весь процесс)

**Воспитатель:** Пока идёт заключительный процесс очистки воды, поиграем в игру: *«Наше тело»*. А нашему телу нужна вода?

***Психогимнастика «Наше тело»***

**\*Головушка – солнышко *(гладят голову).***

**\*Носик – абрикосик *(закрывают глаза и пальцем дотрагиваются до кончика своего носа).***

**\* Щечки – комочки *(мнут пальцами щеки, осторожно трут их ладонями).***

**\* Губки – голубки *(вытягивают губы в трубочку).***

**\* Зубки – дубочки *(стучат тихонько зубами).***

**\* Бородушка – молодушка *(гладят подбородок).***

**\* Глазки – краски *(раскрывают пошире глаза, смотрят на мир, любуясь его красотой).***

**\* Реснички – сестрички *(моргают глазами).***

**\* Ушки – непослушки *(трут тихонько пальцами свои уши).***

**\* Шейка – индейка *(вытягивают шею).***

**\* Плечики – кузнечики *(дергают плечами вверх-вниз).***

**\* Ручки – хватушки *(имитируют хватательные движения).***

**\* Пальчики – мальчики *(шевелят пальцами обеих рук).***

**\* Грудочка – уточка *(грудь колесом).***

**\* Пузик – арбузик *(выставляют живот вперед).***

**\* Спинка – тростинка *(выпрямляют спину).***

**\* Коленки – поленки *(сгибают ноги в коленках по очереди).***

**\* Ножки – сапожки *(топают ногами).***

**Воспитатель:** Посмотрите ребята, наш опыт завершился. Какой сделаем вывод? Что произошло с водой? (Ответы детей: Грязь осталась на фильтрах, а вода стала чистой.)

**Воспитатель:** Ребята, смог Микроб нас обмануть и напоить грязной водой? *(Нет)*

Мы смогли очистить воду.

-Ребята, теперь можно пить такую воду? (Дети: Нет, воду необходимо вскипятить, тогда в ней погибнут все микробы, а такой водой можно стирать, мыть руки).

-Ну-ка, посмотрите, Витаминка оставила нам мудрый совет? *(находят желтый круг)*

**Воспитатель:**

Воду нужно уважать —  
Это должен каждый знать!  
Совершенно не секрет —  
Без воды нам жизни нет!

***Звенят фанфары. На экране заставка страны Здоровья* (5-й слайд)**

***Появляется принцесса Витаминка***

**Воспитатель:** Вот ты какая, Витаминка. Мы справились с заданием, и микроб убежал. А еще мы собрали все твои мудрые советы.

**Витаминка**:

-У меня есть для вас еще один самый главный совет.

Чтоб здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

-Спасибо, вам! Вы спасли мою страну и всех его жителей. А как вам удалось победить Микроб?

**Итог занятия**

*Дети перечисляют все, что они делали в течение занятия.*

**Воспитатель:** А, какое задание было самым трудным?Спасибо вам, ребята за помощь! Без вас мы не спасли бы жителей страны Здоровья.

**Витаминка**:

-Какие вы молодцы! И с этой минуты вы почетные гости страны Здоровья. А вы действительно здоровые?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:**

-А в доказательство этому приглашаем тебя, Витаминка, на веселый флэшмоб.

***Физпауза. Флэшмоб***