

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №31»

**Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшей группы  
«Путешествие в страну Здоровья»**

**Воспитатель:  
Е.И. Борисенко**

г. Биробиджан. 2015 г

Задачи:

Продолжать работу по формированию основ здорового образа жизни: учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью; закреплять названия некоторых органов человека, их функции.

Развивать речь, упражнять в выполнении движений со словами; внимание при выполнении гимнастики для глаз, слуховую память при узнавании звуков метронома, мелкую моторику при выполнении пальчиковой гимнастики; развивать двигательную активность.

формировать умение передавать эмоциональное состояние с помощью выразительных средств (жестов, мимики, интонации).

Воспитывать бережливое отношение к своему здоровью; дружеские отношения, желание помочь тому, кто попал в беду.

Оборудование: презентация (слайды с изображением звездолета, планеты Здоровья, лица человека с закрытыми и открытыми глазами), силуэт бабочки, султанчики, аудиозапись звука ударов сердца.

Ход.

1.

- За морями, за лесами есть чудесная страна, Страною Здоровья зовется она! Как вы думаете, что значит быть здоровым? (Быть сильным. Не болеть. Быть крепким, выносливым. Не кашлять, не чихать. Закаляться. Есть больше фруктов, овощей.)

- Молодцы!

*(звучит музыка)*

- Ребята, слышите, кто-то к нам спешит?

*(входит доктор Айболит)*

Айболит:

- С планеты Здоровья пришла радиограмма: « Помогите! Спасите! На нас напали микробы!» Что же делать? Как помочь? (Надо помочь друзьям, отправиться к ним)

- Но планета Здоровья находится очень далеко. На чем мы можем туда отправиться? (На шаре, ракете, самолете, дирижабле...)

2.

- А вы летали когда-нибудь на звездолете? Хотите попробовать? Тогда приготовились! *(дети выполняют пальчиковую гимнастику)*

Начинаем колдовать, двери в космос открывать.  
Хоть замочек очень крепкий,  
Металлический и цепкий,  
Мы его сперва покрутим,  
а потом три раза дунем .  
Покачаем - раз, два, три.  
Дверь, замочек, отомкни.  
Двери открываются,  
путешествие начинается .

Приготовились? Взлетаем! Наш звездолет набирает скорость.

*(дети выполняют быструю ходьбу, бег змейкой, бег по кругу, подскоки врассыпную)*

- Ой, ребята, что такое? Мы, кажется, попали в невесомость. Наши тела стали легкими - легкими. Движения рук плавные, медленные. Мы как будто парим в воздухе.

3.

- Наш звездолет приземлился. Выходите! Посмотрите вокруг: вправо - влево, вверх - вниз.

Игра «Планета здоровья»

Сначала мы испугались - планета нам не знакома.

Потом мы нахмурились. Что нас здесь ждет?

Мы удивились, какая чудесная планета.

Обрадовались - скоро встретим друзей.

Растерялись - нас никто не встречает.

Опять обрадовались - все в порядке.

Улыбнулись!

4.

- Ребята, как странно, но нас и правда никто не встречает. Наверное, все жители планеты заболели.

*(на слайде лицо человека с закрытыми глазами)*

- Что это? Посмотрите. (Глаза)

- Как вы думаете, почему они закрыты? (Они спят. Отдыхают. Заболели. Устали от яркого света)

- А от чего они могут устать?

- А от чего заболеть?

- Ребята, а может быть это проделки хитрых и коварных микробов?

- Что же надо делать, чтобы глаза никогда не болели?

А я знаю, что глаза полезно тренировать. Давайте сделаем гимнастику для глаз.

Бабочку мы в руки взяли, с ней немножко поиграем.  
Вдаль на бабочку смотри, близко к носу поднеси.  
Бабочки вправо полетели - дети вправо посмотрели.  
Бабочки влево полетели, дети влево посмотрели.  
Бабочки порхают, детки глазками моргают!  
Раз, два, три - глаза закрой,  
раз, два, три - глаза открой.  
- Ребята, смотрите, а глаза-то открылись. Вы просто молодцы! Помогли советами и упражнениями избавиться от микробов.

5.

*(раздаются звуки метронома)*

- Слышите, что это? (Удары, стук сердца)
- Это работает сердце - самый главный орган нашего тела. Его ещё называют «мотором».
- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы сердце всегда работало как мотор?  
(Много двигаться. Ездить на велосипеде, плавать. Правильно питаться. Есть много фруктов и овощей)
- А ещё, ребята, полезно делать массаж. Давайте сделаем наш любимый массаж «Лисонька».

Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,  
Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.  
В кулачок все пальцы сжала, растереть всё лапкой стала:  
Ручки, ножки и бока, вот какая красота!  
А потом ладошкой пошлёпала немножко.  
Стала гладить ручки, ножки  
И бока совсем немножко.  
Ну, красавица- лиса! До чего же хороша!

6.

- Молодцы, хороший получился массаж. А чтобы сердце работало чётко, ритмично, предлагаю отдохнуть.

Ложитесь на ковёр. *(дети отдыхают, расслабляются)*

Ноги наши расслаблены, глаза закрыты.

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем

Дышим легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают, ножки тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают.

Дышим легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено всё тело .

- Вы чувствуете, как ровно и ритмично бьётся ваше сердце? Тело ваше отдохнуло, вы полны энергией, силой, здоровьем, а значит, готовы путешествовать дальше. Поднимайтесь!

7.

- Ребята, посмотрите, какие интересные дорожки. Куда они нас приведут? Давайте по ним пройдем.

- Что случилось? почему вы так бледны? Как вы себя чувствуете?

1 ребенок

Плохо мне! Тошнит! Голова болит!

- Расскажите, что с вами случилось?

2 ребенок

Я руки не помыла вчера перед едой.

И яблоко немытое Артём съел со мной .

3 ребенок

А я чихнул! А я вдохнул!

*(Воспитатель трогает лоб ребёнка)*

- Какой горячий лоб! Наверное, поселился в вас чудовищный микроб.

8.

Микроб - ужасно вредное животное.

Коварное, а главное - щекотное.

Такое вот животное в живот залезет и спокойно там живёт.

Залезет шалопай и, где захочет, гуляет.

Он рад, что столько от него хлопот: и насморк и чиханье. Вот!

*(звучит музыка, вбегает Микроб )*

Микроб:

Я хитрый, ха-ха-ха, быть здоровым - чепуха!

Суйте грязный палец в ротик!

Как живёте, как животик?

Ну, а голова болит?

Меня это веселит!

До чего же я пригож!

Я, микробушка – хорош? (Плохой, ужасный!)

Микроб:

Да я самый прекрасный! Прекрасный? (Заразный)

Микроб:

Меня обижают!

Бедный я бедный! (Ты, микроб, страшно вредный!)

Микроб:

Ну теперь я от вас не отстану!

- А мы скажем: « Кро-ко-кас! Уходи, микроб, от нас!» Чтоб с болезнями не знаться, надо спортом заниматься .

1-й ребёнок.

Не боимся мы простуды, нам и насморк нипочём,  
Потому что все мы дружим со скакалкой и мячом!

2-й ребенок.

Нам лениться - не годится, будем помнить мы всегда :  
Для здоровья пригодятся солнце, воздух и вода.

9.

- Ты, микроб, не отставай, зарядку с нами выполняй. Дети, берите султанчики, разбегайтесь по залу *дети выполняют ритмическую разминку* )

10.

Микроб:

Ох, зарядку делать не могу и сейчас я упаду. Здоровый образ жизни не для меня,  
Ой, умираю, погибаю я.

- Дети, ногами затопаем, в ладоши захлопаем. Лучше ты, микроб, уйди, не встречайся на пути! *(микроб убегает)*

- Ребята, вот мы и прогнали Микроба с планеты Здоровья, а значит, помогли нашим друзьям.

Пора возвращаться обратно в детский сад. Закрой глаза, три раза повернись и в детский сад скорей вернись!

- Вот мы и в детском саду. Как у нас здесь хорошо, чисто и светло, дышится легко

- Посмотрите, нас встречает доктор Айболит.

Айболит:

- Ребята, вы спасли планету от микробов? (Да!)

- А сами не заболели? Сейчас я вас осмотрю!

Попрошу красиво встать  
и команды выполнять!

Все дышите, не дышите!

Всё в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимаем,  
превосходно, опускаем.

Наклонитесь, разогнитесь,  
встаньте прямо, улыбнитесь!

Да осмотром я доволен,  
из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров,  
и не надо докторов.

11.

Хочу я у ребят спросить: всем известны секреты здоровья? (да)

1 ребенок:

Если хочешь быть здоров, закаляйся.

Водой холодной по утрам умывайся.

2 ребенок:

Спорт любите с детских лет, будете здоровы.

3 ребенок:

Чтобы не чихать, витамины надо принимать.

4 ребенок:

Овощи и фрукты - для здоровья полезные продукты.

5 ребенок:

По утрам зарядкой занимайся и здоровым оставайся.

6 ребенок:

Чтоб микробы удалить, надо чаще руки мыть.

Айболит:

Секреты здоровья сам выполняй и другим напоминай!

Все: Умных правил не забудем, уважать здоровье будем !