

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Региональный детский сад «Сказка» села Крымское Сакского района  
Республики Крым**

## **КОНСПЕКТ**

занятия по формированию здорового образа жизни  
на тему:  
«Путешествие в страну Здоровья»  
в подготовительной группе

Автор (составитель):  
*Шарипова Айше Серветовна,*  
воспитатель

с. Крымское,  
2024 г.

**Конспект занятия**  
**по формированию здорового образа жизни детей группы**  
**подготовительного возраста (от 6 до 7 лет).**

**Тема:** «Путешествие в страну Здоровья»

**Автор разработки:** Шарипова Айше Серветовна, воспитатель

**Цель занятия:** систематизировать и обобщить знания детей о здоровье и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Закреплять знания о значении предметов личной гигиены, правильного питания, активного образа жизни и режима дня дошкольника.
2. Формировать представление детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня.

**Развивающие:**

1. Развивать наблюдательность, память логическое и образное мышление, находчивость.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.
2. Воспитывать выдержку, организованность, уверенность в себе, активность, доброжелательное отношение к другим детям.

**Оборудование:** ноутбук, ИКТ презентация, карточки к игре «Полезные и вредные продукты», материал к игре «Определи на ощупь», куб, билеты.

**Предварительная работа:**

*Беседы:* «Здоровая пища», «Человек и его здоровье», «Изучаем свой организм», «Полезные и вредные продукты», «Спорт – это здоровье»;

*Чтение художественной литературы:* А. Барто «Девочка чумазая», М. Ясон «Я мою руки», К. Чуковский «Мойдодыр», И. Семёновой «Учусь быть здоровым или Как стать неболейкой», Т. А. Шорыгина «Зарядка и простуда», загадки о спорте и здоровье;

Сюжетно-ролевая игра «Больница», д/игра «Полезно-вредно», «Хорошо-плохо», «Виды спорта», «Кому это принадлежит?»;

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент.**

ДС – Слайд 1.

Дети стоят полукругом.

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас на занятии присутствуют гости.

Давайте с ними поздороваемся - «Здравствуйте».

- Здравствуйте, гости дорогие. Мы очень рады видеть вас!

*Ну, а мы собрались в круг.  
Я твой друг и ты мой друг!  
Крепко за руки возьмемся,  
И друг другу улыбнемся!*

### **Мотивационный момент**

- Ребята, сегодня к нам на электронную почту пришло видеописьмо от **Доктора Пилюлькина. (Слайд 2. – видеописьмо)**

Давайте посмотрим, что он прислал:

*Здравствуйте, ребята! Сейчас я нахожусь в стране Здоровья. В этой стране случилась одна неприятность: все жители забыли, как необходимо заботиться о своем здоровье. Не могут понять, что нужно делать, чтобы оставаться здоровыми как раньше. Пока жители не запутались окончательно, нужно поскорей помочь им. Очень надеюсь на вашу помощь! Ну что, мы сможем помочь Доктору Пилюлькину и всем жителям страны Здоровья? (ответы детей-да).*

### **БЕСЕДА**

Но для начала, давайте мы с вами вспомним, что значит быть здоровым. Что помогает человеку быть здоровым?

*(Ответы детей, быть здоровым - это значит соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать гигиену тела и зрения, делать утреннюю гимнастику, мыть руки с мылом, есть полезные продукты, вести подвижный образ жизни, больше времени находиться на свежем воздухе).*

### **II. Основная часть.**

Отправимся в **страну Здоровья** и поможем жителям этой страны.

А вот на чем мы с вами отправимся в путь, вы узнаете, отгадав **загадку**:

*Братцы в гости снарядились,  
Друг за друга уцепились.  
И помчались в путь далек,  
Лишь оставили дымок. (Поезд)*

Для того, чтобы поехать на поезде, нам нужны **билеты**.

- Прошу всех занять свои места, согласно **номеру на билете (дети садятся на стулья)**

### **ПОЕХАЛИ (Слайд 3. – Поезд)**

Вот мы и приехали в **Страну Здоровья. - Слайд 4.**

Нас встречает **Доктор Пилюлькин.**

**Доктор Пилюлькин:** *Добро пожаловать в страну Здоровья! Ребята, мы с вами находимся на улице Продуктовой. Случилась большая беда: жители страны Здоровья совсем забыли, как правильно питаться..*

**(Показывает на слайд улица Продуктовая – Слайд 5).** *Они не знают, что вредно, а что полезно есть. Помогите, им, пожалуйста, разобраться, что нужно есть, чтобы быть здоровыми?*

### **Беседа**

Воспитатель:

- Какую пищу надо есть (употреблять), чтобы быть крепкими и здоровыми?

*(Ответы детей - чтобы расти и крепкими и здоровыми, необходимо употреблять (есть) свежую, разнообразную пищу, богатую витаминами, а не только сладкое и вкусненькое. Для здоровья полезно есть только свежеприготовленную пищу, много овощей и фруктов, молочных продуктов, пить соки)*

- Назовите полезные продукты, необходимые для нашего организма?  
*(Ответы детей - овощи, фрукты, рыба, творог, сметана, сыр, молоко, яйца, мясо, крупы)*

- Почему эти продукты полезные и они необходимы для нашего организма? *(Ответы детей - эти продукты богаты витаминами, разными полезными веществами)* А какие витамины вы знаете? *(А, В, С, Д)* В каких продуктах эти витамины находятся? *(ответы детей)* **Слайд – 6.**

Правильно, это здоровая пища, она приносит пользу и здоровье нашему организму. В этих продуктах содержатся витамины, особые вещества, которые дают организму энергию, помогают строить организм человека, делать его более сильным.

- Как вы думаете, чипсы, конфеты, сухарики, газированные напитки - это продукты вредные или полезные? *(ответы детей)*

- Почему эти продукты вредные для нашего организма? *(ответы детей)*

- В этих продуктах содержится много вредных веществ, таких как, различные ароматизаторы и красители, много соли. Если эти продукты много есть, то они нанесут вред нашему организму.

### **Слайд – 7.**

**Д/игра «Полезные и вредные продукты»** (из набора карточек дети выбирают нужные карточки)

Воспитатель: Молодцы! Ребята, посмотрите у меня есть вот такой куб, назовем этот куб – **Куб Здоровья!** **На каждой улице, будем вкладывать** в этот куб картинки а потом этот куб подарим на память жителям страны Здоровья!

### **Улица «Спортивная» - Слайд 8.**

Воспитатель:

- Как вы думаете, чем жители Страны Здоровья, занимаются на этой улице? (*Ответы детей - Спортom*). Правильно, мы с вами находимся на **улице Спортивная!**

- Заниматься спортом это хорошо или плохо? Почему хорошо? (*Ответы детей - будешь сильным, здоровым, красивым*).

**Доктор Пилюлькин:**

- Какие виды спорта вы знаете? (*дети перечисляют знакомые им виды спорта*). (*футбол, легкая атлетика*)

*Двигайся больше - проживёшь дольше.*

*Кто любит спорт, тот здоров и бодр.*

*Кто спортом занимается, тот силы набирается.*

*Движение - это жизнь.*

*Если хочешь быть здоров – закаляйся.*

*Здоровому все здорово!*

*В здоровом теле-здоровый дух.*

*Пешком ходить-долго жить.*

*Молодцы!*

**Воспитатель:**

Ребята, чтобы быть спортивными, смелыми и сильными, давайте мы с вами сделаем музыкальную зарядку! **ФИЗМИНУТКА – Слайд 9.**

**Мы пришли на улицу «Чистотеево» - Слайд 10**

Нас встречает знаменитый **Мойдодыр**, умывальников начальник и мочалок командир - (**Видео Мойдодыр - Слайд 11**)

*Я обращаюсь к вам за помощью. Жители страны Здоровья перестали следить за чистотой своего тела, соблюдать правила гигиены. Что делать?*

Воспитатель:

- Каждый должен ухаживать за своим телом и взрослый, и ребенок. Ведь недаром говорится **«Чистота - залог здоровья»**. Что надо делать, чтобы следить за чистотой своего тела?

*(Ответы детей - чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой тела, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы, стричь ногти, убираться дома, возле дома) (Слайд - 12)*

**Д/Игра «Определи на ощупь»**

Дети достают из мешочка предметы гигиены и говорят для чего он нужен, описывают предмет: мыло, мочалка, зубная паста, зубная щётка, расчёска, полотенце).

*Дети:*

**Мыло** нужно для того, чтобы умыться: мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы быть чистыми, уничтожать микробы. Мыло гладкое, душистое, розовое. Оно приятно пахнет

**Мочалка** нам нужна, чтобы мыть наше тело.

**Зубная щетка** нужна, для того чтобы чистить зубы.

**Полотенце** нужно, чтобы вытирать руки и лицо.

**Расческа** нужна, чтоб волосы расчесывать, и чтоб быть опрятными и аккуратными. **Слайд-13**

**Слайд - 14**

**Мойдодыр:** *Спасибо вам, ребята, что помогли вспомнить, жителям страны, как заботиться о своем здоровье, и теперь они снова будут сильными и здоровыми и будут соблюдать правила личной гигиены.*

**Воспитатель:**

- Ребята, чтобы жители страны Здоровья, никогда не забывали, как нужно заботиться о своем здоровье, давайте подарим им это **Куб Здоровья и наши пожеланья:**

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам

И, конечно, закаляйтесь-

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

На прогулки в лес ходите,

Он вам сил даёт, друзья

И продлит вам жизнь на долгие года!

**Воспитатель:**

- А нам пора возвращаться в детский сад.

Занимаем места в поезде...Поехали!!! **Слайд – 15.**

**III. Заключительная часть.**

Вот мы снова в детском саду! **Слайд – 16.**

- Вам понравилось путешествовать?

- Кому мы с вами помогали? На каких улицах побывали?

- Ребята вы сегодня были такие, внимательные, умные, сообразительные, вы большие молодцы!!! В детский сад, доктор Пилюлькин прислал, вам витамины!!!