Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5»

«Путешествие в страну Здоровье»

(ознакомление с окружающим миром)

Старшая группа.

Составила: С.Н.Елькина

Воспитатель

г. Горнозаводск 2013 г.

**Цель:** уточнить представление детей о том, что такое здоровье и как его сберечь.

**Задачи**: развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, занятий физкультурой и спортом;

обобщить представление о положительных нравственных качествах.

**Оборудование:**

Письмо.

Карта маршрута.

Картинки с изображением: молоко, кефир, творог, йогурт, каша, хлеб, сыр, фрукты, овощи, соки, масло, пирожные, торт, газированная вода, колбаса, пончики, чипсы, шоколадка, яблоко.

Аудиозаписи.

**Ход занятия.**

- Ребята, сегодня к нам принесли письмо. Хотите прочитать его? (Воспитатель читает письмо, в котором написано о приглашении в страну Здоровье.)

- А вы знаете, что такое здоровье? (Ответы детей.) Я надеюсь, что в конце нашего путешествия мы с вами будем знать это очень хорошо. А пойдём мы с вами по карте, которую нам прислали вместе с письмом.

Собирайтесь, детвора,

Отправляться в путь пора.

Ждет нас дальняя дорога,

Интересные дела.

**1 остановка. Тело человека.**

**-** Что надо делать, чтобы наше тело было сильным и здоровым? (Ответы детей.) Обобщение ответов детей.

Чтобы тело не подводило нас, нужно его тренировать. Тогда вы сможете выдержать большие нагрузки, например, долго идти, подниматься в гору. Нужно содержать свое тело в чистоте, умываться, принимать душ, чистить зубы. Потому, что от грязи самый здоровый человек может заболеть. Вот мы и узнали с вами первый закон страны Здоровья: **Здоровье – это сильное и чистое тело.**

**2 остановка. Обед.**

**-** Теперь пришла пора подкрепиться, но доя этого надо выбрать полезные продукты. (Детям предлагается из картинок с изображением продуктов выбрать те продукты, которые полезны, и обосновать свой выбор.) Обобщение выбора детей.

Молодцы, вы очень хорошо знаете, чем полезны или не очень полезны те или иные продукты. Важно не только употреблять правильные продукты питания, но и соблюдать правила питания: мыть руки перед едой, съедать пищу на завтрак, обед, полдник и ужин, но и не переедать и не перекусывать, особенно сладостями, между приемами еды. Если много есть, то с человеком может произойти то же, что и с героем стихотворения К.Чуковского «Барабек». (Читает стихотворение.) Вот мы с вами и узнали второй закон страны Здоровья: **Здоровье – это правильное питание.**

**3 остановка. Физкультминутка.**

Воспитатель читает стихотворение Г. Сапгира «Силач».

Давайте и мы с вами поупражняемся, наберёмся сил для дальнейшего путешествия. (Проводится физкультминутка, разминка.)

Ну, как вы себя чувствуете после физкультминутки? (Ответы детей.)

После хорошей тренировки, подвижных игр, катания на лыжах, игры в хоккей, и других подвижных игр, всегда становится веселее, улучшается настроение, бывает легче выполнить трудную работу. Движение дает заряд бодрости, энергии, а значит и прибавляется здоровье. После хорошей зарядки появляется аппетит. А что такое «аппетит»? (Ответы детей.)

Я с горы на санках еду.

Мишка кубарем летит.

Прибежали мы к обеду,

И пришёл к нам Аппетит.

Вместе с ним за стол мы сели,

С аппетитом все мы съели.

Приходи к нам, Аппетит!

Наша мама говорит,

Что хороший аппетит

Никому не повредит!

Если мы хорошо позанимались физкультурой, с аппетитом покушали, как вы себя чувствуете? Мне кажется, что вы сами можете назвать еще один закон страны Здоровья: **Здоровье – это движение.**

**4 остановка. Доброта.**

Звучит аудио запись песни «Что такое доброта?» (Ответы детей.)

Скажите, должен ли действительно здоровый человек быть добрым, щедрым, помогать людям, уметь видеть и понимать прекрасное?

А вы знаете, что только что открыли еще один закон страны Здоровья: **Здоровье – это доброе сердце.**

**5остановка. Детский сад.**

Как вы думаете, где эта страна Здоровье?

А наш детский сад является страной Здоровья? Да, потому что здесь выполняются все законы страны Здоровья.

Вы приходите в детский сад чистыми и опрятными, моете руки перед едой, после прогулок, когда запачкаетесь. **Это первый закон.**

Здесь вам повара готовят вкусную еду из полезных продуктов, и вы стараетесь ее всю съесть. **Это второй закон.**

В нашем детском саду мы с вами занимаемся физкультурой, играем в подвижные игры. **Это третий закон.**

Вы растете добрыми, дружными, отзывчивыми. Уважаете взрослых, любите своих друзей. У вас доброе сердце. **Это четвертый закон.**

**А если выполнять все законы Страны здоровья, то вы будете здоровыми, и не будете болеть.**