# Тамбовская область Кирсановский район

**МБОУ «Уваровщинская сош»**

**Конспект образовательной деятельности для подготовительной к школе группы с использованием здоровьесберегающих технологий «Путешествие в город Здоровье»**

**Составила и провела: воспитатель дошкольной**

**группы «Умка» Ростова Е.А.**

**2022 год**

**Цель:** формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья; закрепить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия; развивать познавательный интерес и речь; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

**Задачи**:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, знания о полезных продуктах питания, свежего воздуха, дыхательной гимнастики, настроения.

2. Развивать связную речь, давать полный ответ на вопрос, направлять детей на логичное и последовательное грамматически правильное выражение своих мыслей, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

формирование у детей здорового образа жизни.

Оборудование: карта-схема города «Здоровье», машинка на магните, две корзинки (красная, зелёная), ноутбук, предметные карточки с продуктами питания, картинки с видами спорта, лист с заданием, пакетики на каждого ребёнка, цветные карандаши.

Ход занятия:

**Воспитатель:** Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

- Добрый день! Здравствуйте!

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

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

“Вправо, влево повернись

И соседу улыбнись”.

Сегодня нам кто-то прислал письмо, а в письме карта, по которой мы с вами отправимся в путешествие в город Здоровье. А путешествовать мы будем на машине.

Би-би-би гудит машина,

Тук-тук-тук мотор стучит,

Едет, едет, едет он так громко говорит.

Шины трутся о дорогу,

Шур-шур-шур они шуршат,

Быстро крутятся колёса,

Та-та-та они спешат.

(Дети садятся)

**Воспитатель:** и первая наша остановка называется «Здоровое питание». Скажите пожалуйста, что же такое Здоровое питание?

Воспитатель обращает внимание на две корзинки зелёную и красную, сейчас мы с вами совершим покупки в городе Здоровье, в красную корзину вы кладёте все вредные продукты, а в зелёную полезные продукты.

(дети берут карточки, и раскладывают по корзинкам продукты объясняют свой выбор).

**Воспитатель:** Молодцы, чтобы не болеть, быть веселым, радостным нужно ежедневно употреблять в пищу продукты, богатые витаминами и правильно питаться.

Едем дальше, и следующая наша остановка Чистоты. Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать полезные продукты но ещё нужно выполнять правила личной гигиены. Отгадайте загадки.

(Презентация с загадками о предметах личной гигиены.)

**Воспитатель:** Засиделись мы немножко, отдохнуть пришла пора.

Физминутка

Мы хотим, чтоб птицы пели,

Чтоб вокруг леса шумели,

Чтобы были голубыми, голубыми небеса,

Чтобы бабочка резвилась,

Чтобы речка серебрилась,

Чтоб на сладких ягодах роса.

Мы хотим любить друг друга,

Улыбаться, верить в чудо

Всех кто с нами рядом уважать.

**Воспитатель:** Продолжаем наше путешествие, и название следующей остановки мы узнаем, когда сделаем с вами фокус. Возьмите пакетики, посмотрите внутри него есть что-то?

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи (поймать пакетом воздух)

- Что за невидимка сидит в пакете? (это воздух) Правильно дети!

- Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух и он также нужен нам, чтобы были здоровыми.

Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
Дышат все – и я, и вы!

- Давайте проверим, так ли это? Сейчас вы постарайтесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? Правильно, каждая клеточка нашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!»

Давайте выполним с вами упражнения на дыхание (выполняем упражнения на дыхание) «Воздушный шарик».

**Воспитатель:** Чтобы организм обогащался кислородом, чтобы закалять свой организм, необходимо делать нам дыхательные упражнения. И так и называется наша остановка Воздух. Продолжаем с вами наше путешествие, смотрите следующая остановка называется «Спортивная». Назовите какие виды спорта вы знаете? А зачем необходимо заниматься спортом, выполнять физические упражнения, делать зарядку? С помощью ладошек разделите такие слова на слоги ( бокс, футбол, гимнастика, каратэ,)

(Ответы детей.)

**Воспитатель:** Молодцы, вот и доехали мы до последней остановки «Режим дня», как вы думаете, что такое режим? (ответы детей)

Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

- А теперь я предлагаю вам поиграть выполнить задание, которое называется «Поставь по порядку». Но сначала мы разомнём наши пальчики.

Пальчиковая гимнастика

Толстый жук ходил по ветке, а за ним ходили детки

С неба дождик вдруг полил, и жучков на землю смыл

Солнце стало припекать, и жучок ползёт опять.

А за ним ползут все детки, чтобы погулять по ветке.

Детям раздается задание на листах, им необходимо расставить картинки по порядку, написать цифры и раскрасить картинки.

**Воспитатель:** Вот и закончилось наше с вами путешествие в город «Здоровье». Давайте вспомним, как же назывались наши остановки. Если вам понравилось наше путешествие то возьмите весёлый смайлик, если нет то грустный. Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.