

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Тополёк»

Конспект ООД по формированию представлений  
о здоровом образе жизни  
у детей старшего возраста (5-6 лет)

Тема: «Путешествие в страну Неболек, на помощь  
Смешарикам»

Составила: воспитатель 1 квалификационной категории  
Солодовник Елена Юрьевна

**Ф.И.О:** Солодовник Елена Юрьевна

**Образовательная область:** физическая, социально-коммуникативная

**Технологии:** здоровьесберегающая, метод социо-игровой

**Возрастная группа:** старшая

**Тема:** «Путешествие в страну Неболеек, на помощь Смешарикам»

**Культурно-смысловой контекст:** выращивание Цветка Здоровья

**Цель:** Создание условий для формирования у детей понимания причинно-следственных связей, для сохранения своего здоровья.

**Задачи:**

**Обучающие:** Совершенствовать знания и расширять представление детей о том, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Развивающие:** Закрепить знания о значении физических упражнений, для организма человека.

Развивать умение выполнять физические упражнения на укрепление различных органов и систем человека.

Развивать у детей организованность, инициативность.

**Воспитывающие:** Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во время решения поставленных задач. Закреплять привычку к ведению здорового образа жизни.

**Дидактические материалы:** раскраска «Цветик-семицветик», по количеству детей, длинные ленточки (нити) по количеству детей.

**Оборудование:** ноутбук, телевизор (или проектор),(выход в интернет); вариант : дидактическая игра «Полезно-вредно», презентация к занятию.

**Ход образовательной ситуации:**

### **1. Приветствие.**

**Воспитатель: (слайд 1)** Ребята, посмотрите, сколько гостей к нам сегодня пришло. Давайте с ними поздороваемся. Скажем: «Здравствуйте, мы рады вас видеть!». А вы когда-нибудь задумывались, что слово «Здравствуйте» – это не просто слово, а пожелание здоровья. "Здравствуйте! - ты скажешь человеку. Здравствуй! - улыбнётся он в ответ.

**(слайд 2) -** в этот момент включается экран телевизора и на мониторе появляются Смешарики.

Воспитатель предлагает поздороваться с друзьями Смешариками.

Дети: здравствуйте Смешарики.

### **2. Введение в ситуацию.**

**Воспитатель:** А почему вы такие грустные, что у вас случилось, объясните?

**(Слайд 2, включить запись 1) Смешарики:** в нашу страну « Неболеек» проник страшный вирус и унес наш волшебный «Цветок Здоровья», мы боимся заболеть.

Ребята, пожалуйста, помогите нам: вырастите для нас новый цветок.

**Воспитатель:** Ребята, как же нам поступить, если друзья просят о помощи?

**Ответы детей:** мы поможем Смешарикам, спасем их..

**(слайд 2, включить запись 2) Смешарики:** Вырастить его будет непросто, надо выполнить много заданий, но мы уверены – у вас все получится!

### **3. Актуализация знаний.**

**Воспитатель:** Ну, значит решено, отправляемся в «Страну Неболеек» на помощь Смешарикам. Только сначала давайте уточним: Что такое здоровье? Что значит быть здоровым? Как помочь себе сохранить здоровье? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** Вы молодцы, а более подробно о составляющих здоровья мы узнаем, когда вырастим цветок для Смешариков. Только как же нам попасть к Смешарикам? *(ответы детей)*

**Воспитатель:** Да, вариантов много, но я предлагаю отгадать загадку и узнать, на чем мы туда доберемся:

Вот стальная птица,

В небеса стремится,

А ведёт её пилот.

Что за птица?... (Самолёт)

**Воспитатель:** (слайд 3) Молодцы *(на экране появляется самолет)*.

Тогда нам нужно спешить!

(слайд 4) Подвижная музыкальная игра «Самолеты» (Анималики)

**Воспитатель:** Ну, вот мы и на месте! (слайд 5) *(на экране появляется сердцевина цветка)*. Что это такое?

**Ответы детей:** это желтый кружочек, середина цветка.

**Воспитатель:** За то, что мы не бросили друзей в беде, у нас появилась сердцевина «Цветка Здоровья». Первая составляющая здоровья доброжелательность и взаимовыручка. (слайд 6) *(на экране появляется изображение ворот с замком)*.

#### **4. Затруднение в игровой ситуации.**

**Воспитатель:** Я так понимаю, это следующее задание и нам нужно открыть ворота в страну Неболеек. Как нам это сделать?

**Ответы детей:** если дети затрудняются, воспитатель напоминает им про то, что это необычная страна, и здесь мы собираем все составляющие ЗОЖ:

**Пальчиковая игра «Замок»**

*Это дом – дети поднимают руки вверх, делают крышу домика,*

*А в нем замок – смыкают руки в замок,*

*Кто его открыть бы смог? – кулаком делают вращательные движения,*

*Постучали... - не размыкая рук, похлопать в ладоши,*

*Покрутили... - выполнять наклоны кулака вправо и влево,*

*Потянули... - тянут в разные стороны, пытаюсь разомкнуть,*

*И, открыли - размыкают руки.*

(слайд 7) *(на экране появляется следующий лепесток)* (пальчиковые игры и упражнения)

**Воспитатель:** Посмотрите, появился лепесток, значит, мы справились с еще одним заданием. Какого он цвета? *(красный)*.

(слайд 8) *(на экране появляются ворота без замка, но закрытые)*

**Воспитатель:** Странно, замка нет, а ворота закрытые, что же мы сделали не так? Ребята, может мы, что то забыли *(ответы детей)*.

**Воспитатель помогает детям, задает наводящие вопросы по гигиену.**

Я поняла, после дороги мы забыли умыться, готовы?

**Самомассаж «Умывалочка»**

Где тут чистая водица?

Кран откроем –ш-ш-ш-ш

Лобик моем? Моем!

Щёчки моем? Моем!

Ушки моем? Моем!

Ручки моем? Моем!

Всё помыли? Всё помыли!

Чистые теперь? Открывай к здоровью дверь!

**Воспитатель:** (слайд 9) Вот и третий лепесток появился (оранжевый), гигиена, значит, мы все правильно делаем.

(слайд 10) –

**Воспитатель:** Перед нами следующее задание: нам нужно разобраться, что полезно употреблять в пищу, а что вредно.

## **5. Открытие нового знания.**

**Проводится дидактическая игра «Полезно - вредно»** (вариант 2, электронная игра со всей группой по ссылке)

Дети делятся на 2 группы (используется прием социо-игровой технологии для деления на группы)

«Нити». Для образования пар воспитатель держит в кулаке шерстяные нити или веревочки длиной до одного метра (на половину количества участников) так, что концы свешиваются справа и слева. Каждый из участников хватается за конец нитки (веревки) и, не выпуская его, отыскивает свою пару.

Потом дети работают в группах, выполняя задание: **положить в красную корзину вредные продукты, а в зеленую – полезные.**

*(после выполнения задания идет уточнение, что изображено на картинках и почему было принято именно такое решение).*

**Воспитатель:** (слайд 11) Молодцы! Еще один лепесток вырос на нашем Цветке Здоровья (полезная и вредная еда).

**Воспитатель:** Так, давайте повторим: чтобы быть здоровым нужно...Что нужно делать?

**Ответы детей:** правильно питаться, умываться, делать зарядку.

**Воспитатель:** А вы часто делаете зарядку?

**Ответы детей:** каждый день.

**Воспитатель:** Приглашаю вас,еще подзарядиться здоровьем и заодно выполнить задание.

(слайд 12) **Проводится мульт-зарядка «Наше все!»**

**Воспитатель:** (слайд 13) Отлично! На нашем цветке появился еще один лепесток – голубого цвета (зарядка)

- Следующее задание: (слайд 14) *(на экране появляется картинка глаза)*, как вы думаете, ребята? Что нужно делать, чтобы глаза были здоровыми.

**Предполагаемые ответы детей:** не смотреть много телевизор, не играть в телефон, делать зарядку для глаз.

**Зарядка для глаз:**

«Глазкам нужно отдохнуть.» *(Ребята закрывают глаза)*

«Нужно глубоко вздохнуть.» *(Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)*

«Глаза по кругу побегут.» *(Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)*

«Много-много раз моргнут» *(Частое моргание глазами)*

**Воспитатель:** (слайд 15) Посмотрите, появился еще один лепесток – синий (здоровье глаз) Сколько у нас уже лепестков?

**Ответы детей:** мы вырастили 6 лепестков, надо еще один.

**Воспитатель:** (слайд 16) А вот и последнее задание. Это загадки, слушайте внимательно:

1) В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодной порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? — ... (*Витамины*)

- 2) По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Тут не нужно лишних слов,  
Будешь ты всегда...- (*здоров*)!

**Воспитатель :** (слайд 17) (*обращает внимание детей на экран, на нем изображение Смешариков с Цветком Здоровья*): Посмотрите, мы справились со всеми заданиями и цветок теперь у Смешариков.

**Смешарики:** (слайд 17- включить звук) Спасибо вам, ребята, теперь нам не страшны никакие вирусы, благодаря вам, у нас есть Цветок Здоровья.

Вы здоровье берегите.

К нам почаще приходите!

Вместе будем мы играть,

И здоровье укреплять!

Вы смогли открыть дверь в нашу страну, умеете делать массаж, умываться, много знаете о правильном питании, умеете делать зарядку и для тела и для глаз. Мы точно знаем, что вы будете сильные, здоровые и никогда не будете болеть. До свидания, ребята! Будьте здоровы!

## **6. Осмысление (рефлексия)**

**Воспитатель:** Дорогие ребята, пора нам возвращаться в детский сад. Мы помогли Смешарикам, они улыбаются, а улыбка – это залог хорошего здоровья. А вот и наш самолет (слайд 18) .Заводим моторы! К полёту готовы? Полетели! (*дети двигаются в рассыпную по группе*)

**Воспитатель:** Прилетели, на посадку! Сейчас предлагаю отдохнуть.

**Релаксация «Облака»:**

Садитесь поудобнее, представьте, что вы сидите на белом, большом, пушистом облаке в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам хорошо, вы начинаете медленно и плавно опускаться к полянке, к самой траве. Вот вы уже лежите на траве, чувствуете, как ветерок колышет травинки и они вас щекочут. Вам приятно, вы расслаблены и спокойны. Улыбнитесь, потянитесь и ..откройте глаза. Аккуратно поднимайтесь, присаживайтесь поудобнее.

**Слайд 19 :Воспитатель:** Вы хорошо сегодня поработали, у вас хорошее настроение? (*Ответы детей*)

**Воспитатель:** это хорошо. Хорошее настроение помогает нашему здоровью.

- Что нужно для того, чтобы сохранить свое здоровье?

- Что было самым интересным для вас? Как вы считаете, если бы у цветочка было больше лепестков, какие составляющие для нашего здоровья вы бы добавили?

Ответы: режим дня, прогулка, закаливание.

**Воспитатель:** Давайте же друг другу чаще улыбаться. Доброго вам здоровья.

**Воспитатель:** А чтобы вы никогда не болели, пусть у каждого будет свой Цветок здоровья, примите его от меня. Каждый лепесток содержит в себе правила ЗОЖ. И когда вы раскрашивать будете, то все вспомните и этот **цветок станет волшебным** (*дарит каждому раскраску «цветик-семицветик*).

-А еще я вам оставлю в подарок игру «Вредно-полезно», поиграете в свободное время.

