**ООД для детей старшей группы**

**«Путешествие в страну Здоровья**»

Кирсанова Ольга Ивановна,

воспитатель

МДОУ «Детский сад «Теремок»

с. Питерка Питерский район

Саратовская область.

**Цель**: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи**: образовательные: формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом; сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины; закрепить основные понятия «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»;

развивающие: развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность;

воспитательные: воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни; воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

**Предварительная работа:** просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье мое богатство», чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Федорино горе» К. Чуковского, чтение Г. Остер «Вредные привычки», беседы «Что такое здоровье?».

- Знакомство с овощами и фруктами (познавательные занятия «Подарки осени» рассматривание иллюстраций, индивидуальные беседы). - Загадывание загадок об овощах и фруктах. - Дидактические игры «Овощи фрукты», «Узнай на ощупь», «Узнай по вкусу».

**Оборудование:**следы,карточки с изображением полезных и вредных продуктов, мыло, мочалка, расчёска, полотенце, зубная щетка, корзина, овощи: морковь , огурец, капуста, яблоко, груша и др.

**Ход занятия.**Здравствуйте,ребята!Какие вы все красивые, опрятные. Ребята, я предлагаю вам поздороваться друг с другом : «Солнышко ясное, здравствуй! Небо прекрасное, здравствуй! Все мои подружки, все мои друзья, здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!»

-Ребята, знаете, вы ведь не просто сейчас поздоровались, вы, ребята подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте», то есть здоровья желаю, хорошего настроения.

Воспитатель: Как вы понимаете, что такое здоровье? Злата как ты понимаешь? Дамир, Артем…

(здоровье это сила, красота, когда настроение хорошее и всё получается.)

Воспитатель: Молодцы! У нас в стране 7 апреля Всемирный день здоровья. Он проводится для того чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, что нужно сделать чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья.

(заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой.)

Воспитатель: ребята, я вам предлагаю отправиться в путешествие в страну «Здоровья» , и как можно больше узнать о здоровье.Ребята посмотрите, у меня здесь есть волшебные следы. Мы пройдем по этим следам,и сразу окажемся в стране «здоровья». Дети идут по следам. Звучит музыка (весёлая, бодрая)

**Остановка «Витаминная**»

-Ребята, наше здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты - вот полезная еда, витаминами полна! В фруктах и овощах и других продуктах содержится много витаминов. Витамин А очень важен для зрения и роста, а есть он в моркове, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке. Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе. Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Воспитатель: Ребята, так что женужно делать чтобы быть здоровым? (ответы детей)

Воспитатель: Молодцы, ребята,нужно правильно питаться. А вот какие продукты полезные, а какие вредные мы узнаем, если поиграем.

**Д/и «Полезно или нет?»** Воспитатель объясняет правила игры, раздает карточки с изображением полезных и вредных продуктов. Помогает, объясняет, почему нельзя есть чипсы, вредную еду, почему сладкое нужно есть умеренно. Идем дальше.

**Остановка «Радостная»**

Воспитатель: Ребята! Посмотрите на картинки и скажите, что они выражают (грусть, радость). А вам что больше нравится грустить или радоваться? Конечно, веселый человек и другим поднимает настроение. А знаете, как можно порадовать и поднять настроение? Я вам подскажу. Дарить комплименты. Комплименты это приятные слова, которые можно назвать волшебными. Предлагаю поиграть в игру, где каждый из вас придумает приятные слова своему соседу. Но помните, волшебные слова нужно произносить по особому: повернуться, посмотреть товарищу в глаза, взять его руки и сказать: (например) «Злата! Какие у тебя красивые бантики на голове».**Игра «Комплименты».** Молодцы! Идем дальше!

**Остановка «Спортивная»Динамичная пауза «Зарядка»**

Чтоб головка не болела,

Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)

А теперь руками крутим

И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Тянем наши ручки к небу,

В стороны разводим. (Потягивания руки вверх и в стороны.)

Повороты вправо-влево,

Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)

Наклоняемся легко,

Достаём руками пол. (Наклоны вперёд.)

Потянули плечи, спинки. А теперь конец разминке.

-идем дальше.

**Остановка «Загадочная»**

**-**Ребята**,** а загадки вы умеете отгадывать? Сейчас я проверю ,я вам буду загадывать загадку, а отгадку вы будете искать в «чудесном мешочке»

1.Лег в карман и караулит Реву, плаксу и грязнулю.

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос. (Носовой поток)

2.Волосистою головкой в рот она влезает ловко ,и считает зубы нам по утрам и вечерам. (Зубная щетка)

3.Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (Мыло)

4.Зубаста, а не кусается, как она называется (Расческа)

5.Висит на стене, болтается, все за него хватаются (Полотенце):

**игра «Чудесный мешочек»** Дети отгадывают загадку и на ощупь находят предметы гигиены(мыло, мочалку, расчёску, полотенце, зубную щетку)в мешочке.

На каждой остановке дети находят овощи или фрукты все складывают в корзину .В конце путешествия у детей полная корзина витамин(овощей и фруктов)

Воспитатель: Вот мы и погуляли по волшебной стране «Здоровья», пора нам возвращаться в детский сад, но вернемся мы не спустыми руками- у нас полная корзина « витамин», я предлагаю взять корзину в группу, а так как фруктов и овощей много, можно угостить малышей!

Звучит музыка (весёлая, бодрая) Дети проходят по волшебным следам. Заключительная часть Воспитатель: Дети, де мы сегодня побывали? Что нового вы узнали? Что вам больше понравилось? Чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, что ещё нужно делать?

Список использованных источников:

<http://docplayer.ru/26659127-Mdou-detskiy-sad-3-sonkovskogo-rayona-tverskoy-oblasti.html>

https://docplayer.ru/amp/27055340-Konspekt-neposredstvenno-obrazovatelnoy-deyatelnosti-volshebnaya-strana-zdorove.html

<https://docplayer.ru/amp/54295135-V-zdorovom-tele-zdorovyy-smeh-starshaya-gruppa.html>