**Конспект занятия по формированию здорового образа жизни в подготовительной группе «Цветик семицветик»**

Автор: Прудий А.О.

Организация: МДОУ детский сад №16 «Ромашка»

Населенный пункт: ст. Григорополисская

**Цель**: формировать культуру здорового образа жизни у детей 6 – 7 лет.

**Задачи:**

- Закрепить знания детей о полезных для организма продуктах питания, формировать представление о витаминах, в каких продуктах питания они содержатся, их назначение в организме.

- Закреплять знания об общих и индивидуальных предметах гигиены, о режиме дня.

-Дать знания о профилактических прививках.

- Воспитывать осознанное желание укреплять свой организм.

-Совершенствовать знания о спорте, воспитывать желание заниматься спортом.

- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. Воспитывать стремление заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

- Воспитывать в детях находчивость, ловкость, сообразительность, умение доброжелательно относиться к другим участникам двигательной деятельности.

- Формировать умение работать в команде, договариваться между собой.

**Материал**: Компьютер, проектор, презентация, цветок из бумаги «Цветик-семицветик», карточки с изображением продуктов, чудесный мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением режима дня, аудиозапись физминутки, ковер.

**Ход занятия:**

В: Здравствуйте ребята! А какие слова приветствия вы еще знаете?

Д: Отвечают.

В: Молодцы. Вот сколько слов приветствий вы знаете. И я вам предлагаю передать слово «здравствуй» друг другу при помощи ладоней. Приготовили ладони.

Я здороваюсь везде: дома и на улице.

Даже "здравствуй" говорю я соседкой курице.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, маленький дубок!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, утро!  Здравствуй, день!

Мне здороваться не лень!

Дети здороваются хлопками (здравствуй Милена, здравствуй Даша и т.д.)

В6 Ребята, а что мы сейчас с вами сделали?

Д: Пожелали здоровья, счастья, доброты.

В: Мы передали частичку своего тепла и здоровья друг другу. И сегодня на занятии мы поговорим с вами о здоровье. О самом главном, что есть у человека.

Сюрпризный момент «Воздушный шарик» с запиской.

Записка (Здравствуйте дорогие ребята. Я сказочная фея «Здоровье» и меня похитила злая колдунья «Простуда» она закрыла меня в сундучке. И только Цветик Семицветик может открыть этот сундучок.)

В: А вот и сам сундучок. Посмотрите, а замочек то у нас не простой. На что это похоже? Как называется середина цветка?

Д: Сердцевина

В: Ребята, а если мы с вами найдем все лепестки Цветика Семицветика, то сможем спасти фею «Здоровье». А на чем же мы можем отправиться в путешествие. Какие волшебные летательные аппараты вы знаете?

Д:(Ступа, метла, ковер самолет)

В: И сегодня на поиски лепестков мы полетим на ковре самолете. Посмотрите вот он лежит. Но для того чтобы полететь нам на ковре самолете нам надо вспомнить пословицы о здоровье.

Д:Отвечают

В: Молодцы ребята. Сколько пословиц вы знаете о здоровье? А теперь нам пора в путь. Проходите к ковру самолету. Он у нас волшебный. Становимся по кругу.

**Игра «Залезаем в самолет»**

В: Смотрите мы с вами прилетели. Пойдёмте с вами на поиски первого лепесточка. А вот он ребята. Посмотрите под какой он цифрой.

Д:1

В: Садитесь на стульчики. И называется этот лепесток «Режим дня». А что такое режим дня?

Д: отвечают

В: Это действия, выполняемые строго по времени. А у нас в детском саду есть режим дня?

Д: отвечают.

В: Совершенно верно. А вот сейчас мы это и проверим, как вы знаете режим дня в детском саду. И так посмотрите перед вами находятся домики. В первом домике солнце только встает. Это какое время суток.

Д: утро

В: Дальше солнце во втором домике только сияет. Какое время суток?

Д: День

В: В третьем домике солнце у нас содится?Это какое время суток?

Д: вечер

В: И звездочки у нас светятся?

Д: ночью.

В: Совершенно верно. И сейчас я раздам каждому из вас картинку с изображением режимного момента и вам необходимо внимательно посмотреть и определить к какому времени суток относится данная картинка.

Игра «Режим дня»

В: Правильно ну, а нам пора на ковер самолет.

Игра «самолет»

В: Посмотрите я нашла ещё один лепесток. Под каким он номером?

Д:2

В: И называется он самомассаж «Неболейка». Чтобы в пути на ковре самолете нам с вами не заболеть и не заметить наш полет давайте сделаем самомассаж «Неболейка». Приготовились.

**Самомассаж «Неболейка»**

**Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.**(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

**Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.**(Указательными пальцами растирать крылья носа.)

**Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.**(Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)

**«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!**(Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)

**Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна!**(Потирать ладошки друг о друга.)

 В: Мы с вами сделали самомассаж «Неболейка» и не заметили, как прелители. Давайте вставать и будем искать следующий лепесток.

В: Посмотрите вот он. Садимся на стульчики. А как вы узнал. что именно этот лепесток нам нужен? Под каким он номером7

Д:3

В: И называется он «Гигиена». И я вам предлагаю поиграть в игру «Чудесный мешочек».

Вы засунете руку в мешочек и определите, что там находится. А затем расскажете для чего необходим этот предмет.

**Игра «Чудесный мешочек»**

В: А как все эти предметы можно назвать?

Д: Предметы личной гигиены

В: А скажите сколько человек может пользоваться предметами личной гигиены?

Д:1

В: Правильно. Предметами личной гигиены может пользоваться 1 человек.

В: Пойдемте с вами искать следующий лепесток. А вот и он. Под каким номером?

Д:4

В: И называется он **«зарядка».** А скажите для чего человеку необходима зарядка?

Д: (чтобы быть здоровым, активным.)

В: Правильно. И чтобы наш организм стал сильным и выносливым. Давайте сейчас мы с вами встанем в круг и сделаем зарядку.

**Зарядка**

В: Молодцы. И нам пора в путь за следующим лепестком. Проходите на ковер самолет.

В: Посмотрите пока вы садились я нашла еще один лепесток. Номер 5. И называется он **«Дыхательная гимнастика2**

В: Возьмите стаканчики с трубочкой и представьте, что они наполнены фруктовым коктелем. И нам необходимо этот коктель размешать, как миксером. Вдохните через нос и выдохните в трубочку. Чтобы наш коктель хорошо перемешался. Посмотрите какой волшебный коктель у нас получился. А пока мы делали коктель наш ковер самолет приземлился. И нам пора за следующим лепестком.

В: Лепесток номер 6. Вы знаете, к нам обратился повар с просьбой помочь сварить борщ. Поможем?

Д: Отвечают

В: Но у нас в корзине все продукты перемешались, и мы с вами как настоящие поварята должны выбрать те продукты, которые подойдут для приготовления борща.

**Игра «Приготовление борща**»

В: Посмотрите, а у нас в корзине что осталось?

Д: отвечают (Чипсы, Жвачка, Сухарики).

В: Это полезные продукты?

Д: нет.

В: Для борща какие мы продукты выбрали? А что же мы можем сказать о продуктах? Какие они бывают?

Д:( Вредные и полезные). И 6 лепесток мы назовем **«Полезные и вредные продукты»**

В: Повару мы помогли, и он в награду передал лепесток под номером 7. Он называется «Правильный отдых». Садитесь на ковёр самолет.

**Упражнение релаксация**

В: Мы сегодня были активными, пришло время нам немного отдохнуть. «Закроем глаза и представим, что мы находимся в лесу на полянке. Ласково светит солнышко, поют птички, нежно шелестят деревья. Наши тела расслаблены. Нам тепло и уютно. В дали слышно, как течет ручеек, вода и з ручейка уходит в землю, так и уходит наша усталость.

В: Ну что ребята отдохнули? Усталость наша ушла. Посмотрите пока мы отдыхали все наши лепестки собрались в цветок Цветик Семицветик. И теперь мы сможем освободить фею здоровье из заточения.

В: Получилось. Фея Здоровья свободна, но оставила нам один лепесток. Нам необходимо с вами загадать желание. Какое же желание мы можем загадать?

Д: Отвечают (чтобы не болели, чтобы все были здоровы и т.д.)

В: Значит мы с вами можем загадать желание чтобы все люди на планете были здоровы.

Давайте сейчас скажем волшебные слова Жени из сказки «Цветик Семи цветик» и отпустим лепесток и тогда я думаю, что наше желание непременно сбудется.

«**Лети, лети, лепесток,  
Через запад на восток,  
Через север, через юг,  
Возвращайся, сделав круг.  
Лишь коснешься ты земли -**Быть по-моему вели.» Вели чтобы все были здоровы!!!

В: Наше путешествие подошло к концу и нам пора возвращаться в детский сад нас там уже заждались. Проходите на ковер самолет.

Игра «Самолет»

В: Ну вот мы и прилетели в детский сад. А что нового мы узнали в путешествии.

Д: Отвечают (делать зарядку, питаться полезной едой, соблюдать режим дня, и т.д.)

В: Правильно.Молодцы.Наше занятие подошло к концу. Мы сегодня с вами передавали слово здравствуй с помощи ладоней и сейчас я предлагаю взяться за руки и передать частичку своей дружбы через рукопожатие «Я передам вам свою дружбу, и она идет от меня к Даше, от Даши к Артему и т. д. и, наконец, снова возвращается ко мне. Я чувствую, что дружбы стало больше, так как каждый из вас добавил частичку своей дружбы. Пусть же она вас не покидает и греет. До свидания!»