

МБДОУ «ДС № 2 г. Челябинска»

Конспект занятия в подготовительной к школе группе

# Путешествие в город Здоровья

Подготовила: воспитатель  
подготовительной к школе группы  
Муравьева О.В.

2022г.

**Тема:** Путешествие в город Здоровья.

**Цель:** помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно – гигиенических навыков.

**Задачи:**

Образовательные:

- Обобщить и расширить знания детей о полезных продуктах, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Обогащать и активизировать речь детей по теме.
- Продолжать учить анализировать, делать выводы.
- Упражнять в выполнении образно-игровых движений, отражающих содержание текста.

Развивающие:

- Продолжать развивать коммуникативные навыки через практическое овладение детьми диалогической формы речи.
- Формировать знания о значении и необходимости гигиенических процедур; развивать желание следить за своим здоровьем.
- Развивать у детей ритмический слух.

Воспитательные:

- Доставить детям удовольствие, воспитывать желание быть здоровым, понимать важность хорошего настроения для здоровья человека.

Словарный запас: витамины, А, В, С, Д, личная гигиена, полезные продукты, здоровый образ жизни, витаминный чай, лекарственные травы, зверобой, ромашка, шиповник, чабрец, мята.

Материал:

- карта-схема игры-путешествия;
- макет поезда для воспитателя;
- дидактическая игра «Чудо-дерево»;
- карточки для игры «Чудо-дерево»;
- спортивный инвентарь (прыгалки, мячи, массажные дорожки, обручи, канат);
- чудесная полянка (солнышко, облака, шары, цветы на полу);
- виды трав (зверобой, шиповник, ромашка, чабрец, мята);
- домик Айболита, шары, цветы, корзина с фруктами, зверюшки;
- музыкальный материал, запись «Зверобики».

Ход занятия:

Воспитатель:

Кто-то бросил мне в оконце,

Посмотрите, письмецо.

Может это лучик солнца,

Что щекочет мне лицо?

Может это воробьишка,

Пролетая, обронил?

Может кот письмо,

Как мышку,

на окошко заманил?

- Давайте ребята, вместе узнаем от кого это письмо? (открываем конверт, достаем письмо, читаем).

Здравствуйте ребята!

Мне немного не здоровиться,  
Приходите меня проведать.

Доктор Айболит.

- Ребята, а вы знаете кто такой Доктор Айболит (*ответы детей*).

– Правильно, ребята! Он всегда спешит на помощь и к детям, и к зверятам, но он пишет, что ему нездоровиться. Как вы думаете, что значит «не здоровиться»? (*ответы детей*).

– Да правильно. Это когда человек болеет, плохо себя чувствует, у него нет настроение, он грустный, печальный.

- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть? (*ответы детей*).

– Да ребята, что бы быть здоровым не болеть нужно, делать зарядку, закаляться, правильно питаться. Нужно кушать много, разных витамин. Ребята, давайте навестим доктора Айболита. Вы знаете, где он живет?

- А я знаю. Он живет в «Городе Здоровья»

- Давайте отправимся в путешествие в «Город Здоровья». А вот (достаю из конверта) и наш маршрут, давайте посмотрим, куда нам нужно идти.

*Рассматриваем карту-схему путешествия называя название станций)*

- Ребята, а отправимся мы в наше путешествие на поезде. Ну что вы готовы? Тогда в путь. Садимся в импровизированный поезд, воспи-ль одевает макет поезда.

### **Станция «Витаминка».**

– Ребята, что это за станция такая «Витаминка»? (*ответы детей*).

– Ребята, эта станция называется «Витаминка» потому что на этой станции живут витамины. Что такое витамины? Важнейший, жизненно необходимый компонент здорового питания. Недостаточное потребление витаминов в детском возрасте отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, способствует появлению разных заболеваний.

- Поэтому вам, деткам, особенно важно побольше употреблять витаминов в зимнее и весеннее время года.

- Ребята, давайте же узнаем, какие продукты содержат полезные для здоровья витамины.

- Вот посмотрите, здесь растет волшебное Чудо- дерево. Давайте на веточки дерева повесим те продукты, которые полезно употреблять (кушать) для нашего здоровья.

- Посмотрите на столе много разных продуктов и конфеты, и яблоки, морковка, капуста, груши, бананы, колбаса, молоко, шоколад, пепси-кола и т.д. как вы думаете, что можно повесить на волшебное Чудо-дерево? (*ответы детей*).

– Да правильно, Сашенька, яблоки полезные в них много железа, этот элемент необходим для повышения активности роста, образования в нашем организме, энергии за счет которой мы такие подвижные.

- Дашенька, правильно повесила лимон, он полезен в нем много витамина С. ВИТАМИН С - является общеукрепляющим. А еще сюда можно повесит апельсин.

От простуды и ангины  
помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Так же витамин С содержится в капусте, шиповнике, гранатах, мандаринах, разных ягодах смородина, клубника; и т.д.

- Саша хочет повесить морковку – в ней много витамина А это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

- Витамин А еще находится в помидорах, тыкве, горохе, разных видах орехов

- Ребята, посмотрите, а эти продукты – молоко, яйца, сыр- мы тоже повесим, потому что в них содержится витамин D он важен для роста и укрепления костей. Так же витамин D есть в йогурте, кефире.

- Ребята а вот в мясе, молоке, хлебе, зеленом горошке содержится витамин В он полезен для нашего сердца, чтоб оно хорошо работало.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

И т.д.

(постараться ответить на все продукты, что содержится и для чего)

– Молодцы, ребята, посмотрите, какое дерево у нас получилось. И постарайтесь запомнить те продукты, в которых находятся полезные витамины.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

- Ну что, ребята, нам пора двигаться дальше.

Идем дальше.

### **Станция «Спортивная»**

- Ребята, мы прибыли на станцию «Спортивная». Что же здесь находится? (*ответы детей*).

– Правильно! А для чего нам все это нужно? Зачем деткам нужно заниматься спортом? (*ответы детей*).

– Чтобы быть здоровыми, сильными, ловкими.

- Да ребята, правильно. Спортом нужно заниматься, чтобы быть сильным, ловким, здоровым. Нужно каждое утро делать зарядку, умываться холодной водой, ходить босиком по вот этим дорожкам (показываю на массажную дорожку), чтобы не было плоскостопия.

- Нужно соблюдать режим дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда, поэтому, когда у вас выходные дни или вы просто остались дома, нужно, как в детском саду встать сделать зарядку, умыться холодной водой, почистить зубы.

- Ребята, а вы не забыли к кому мы идем в гости? (*ответы детей*).

– Да, молодцы. А скажите мне, доктор Айболит лечит только деток? (*ответы детей*).

– Да, доктор Айболит, лечит еще и зверей. А звери тоже чтобы быть сильными и здоровыми делают зарядку. Вы видели как кошечки умываются, потягиваются, вытягивают спинку. Давайте и мы сейчас с вами на этой станции сделаем зарядку, которую делают разные звери, называется она «Зверобика».

### **Физкультминутка «Зверобика»**

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

- Молодцы, вот мы еще про одну станцию узнали, но нам пора двигаться дальше.

### **Станция «Чудесная полянка»**

- Ребята, помните, мы с вами говорили, когда человек болеет он мало улыбается, у него плохое настроение. Посмотрите, мы прибыли на станцию «Чудесная полянка», как здесь красиво, весело. Как вы думаете почему? *(ответы детей)*.
  - Правильно ребята, посмотрите какое радостное солнышко, какие красивые цветочки, как они радуются солнышку. Когда солнышко опять светит ярко, радостно. Нам всем тепло, а значит, у нас будет хорошее настроение.
  - Ребята, посмотрите сюда, здесь цветочная полянка. Давайте присядем на неё. *(садимся вокруг полянки)*
  - Ребята, мы же сегодня с вами говорим о здоровье, а вот посмотрите что ещё нам помогает сохранить наше здоровье, придает силу, помогает нам справиться с разными болезнями – это конечно витаминные чаи.
  - Здесь на полянке растут лекарственные травы. Кто знает название лекарственных трав. *(ответы детей)*.
  - Правильно, посмотрите вот ромашка, это шиповник, а вот эта травка называется чабрец – она полезная при кашле, а это – мята она успокаивающая, очень приятно пахнет.
  - Давайте понюхаем, ну как приятно пахнет?
  - А вот это у нас шиповник попробуйте ручкой какой он твердый потому, что он сухой.
  - Ребята, вот из этих травок можно заваривать вкусный и лечебный чай. Мы с вами заваривать не будем потому что нам для этого нужен кипяток, что бы правильно заварить травки, мы же с вами путешествуем да, и чайник с собой не брали.. но мы можем взять с собой лекарственных трав для доктора Айболита, он у себя их заварит и попьет вкусный, ароматный чай.
- Какие травы мы положим? *(ответы детей)*.
- Вот в эту корзинку давайте кладите, молодцы. Ну что в путь?

### **Станция «Город Здоровья»**

Выходит Айболит (мальчик)

- Здравствуйте, доктор Айболит. Мы получили ваше письмо и сразу же отправились в путь. Как вы себя чувствуете?
- Здравствуйте ребята. Спасибо, уже лучше.
- Доктор Айболит, ребята проехали большой путь, мы были на станции «Витаминка», «Спортивная» и «Чудесная полянка» и много узнали о том, что нужно делать чтобы не болеть, чтобы быть здоровыми и сильными.
- И где же вы побывали? *(ответы детей)*.
- А вот вам мы привезли лекарственный травы. Возьмите заварите их в термосе, пусть настояться и будете пить, чтобы не болеть. Ребята какие травы мы принесли? *(ответы детей)*.
- Спасибо, вам ребята. Я очень люблю пить лекарственный чай. Я хочу вам тоже подарить целую корзину фруктов. Это настоящие витамины. Будьте здоровы, не болейте. До свидания!

Дети прощаются с доктором, воспитатель предлагает сесть в поезд и отправиться в детский сад.

- Вот какое славное путешествие у нас получилось. Вам понравилось ребята? Ну, а теперь давайте помоем наши яблочки и будем их кушать.