

**Познавательного-игровой комплекс**  
**«В поисках здоровья»**  
**для детей подготовительного к школе возраста**

*Цель:* формировать представление детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнять знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

*Образовательные задачи:* формировать у детей необходимость заботы о своём здоровье, о правильном питании; закрепить представления о полезных продуктах, об их роли для здоровья человека; систематизировать знания о режиме дня, закрепить знания о значении закаливания для здоровья человека.

*Развивающие задачи:* расширять кругозор, развивать внимание, память и зрительно-моторную координацию (согласованность зрительного восприятия и движений руки).

*Воспитательные задачи:* воспитывать у детей дошкольного возраста потребность пользоваться правилами личной гигиены; создать условия для перевода полученных данных о том, что человек в силах уберечь себя сам от болезней, в личностно необходимые привычки; воспитывать навыки сотрудничества, самостоятельности, активности, инициативности.

*Оборудование и материалы:* мультимедийный проектор, экран, ноутбук, мультимедийная презентация, кроссенс «ЗОЖ», муляжи с полезными и вредными продуктами, корзинки, пазлы «Распорядок дня», шляпы (по количеству детей), лупы (по количеству детей), контейнеры, жидкое мыло и опрыскиватель для опыта.

## Ход занятия

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

А вы знаете ребята, мы ведь с вами не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: - Здравствуйте, т.е. пожелали здоровья друг другу! Недаром русская пословица гласит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

Ребята, а что такое здоровье? *(Когда ничего не болит. Человек весёлый, бодрый.)*

Внимание на экран. Расскажу притчу, слушайте внимательно.



Воспитатель:

На горе Олимп давным - давно жили боги и стало им скучно. Тогда решили они **создать человека и поселить его на планете Земля.**

Стали боги решать, каким человек должен быть.

«Человек должен быть сильным», - сказал один из богов.

«Человек должен быть умным», - добавил второй.

«Человек должен быть здоровым», - высказался третий бог.

«Но, если человек будет обладать всем этим, он будет подобен нам», - возразил один из богов.

И решили они **спрятать главную ценность человека - здоровье.**

Долго они решали, куда бы спрятать здоровье?

«Глубоко в синем море», - предлагали одни.

«На самой высокой горе», - вносили предложение другие.

«**Здоровье нужно спрятать в самого человека**», - предложил один из богов.

И все с ним согласились.

С тех давних времен так и живет человек, пытаюсь найти свое здоровье.

**Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов.**

А вы хотите узнать, где прячется здоровье? (Да.)

Воспитатель: Да, трудная задача стоит перед нами. Как вы думаете, мы сможем с ней справиться? Я предлагаю побыть сегодня в роли детективов.

Воспитатель: Детектив должен быть неузнаваемым, поэтому наденем шляпы.

Воспитатель: Как настоящие детективы вы должны, проявить внимательность и наблюдательность, смекалку и находчивость, ведь именно эти качества отличают настоящего детектива. (Да.)


Воспитатель: Отправимся с вами в путешествие в город Неболейка. Может там, мы найдем здоровье!

Воспитатель: Вам предстоит выполнить задания и найти подсказки, которые помогут нам найти здоровье.

Воспитатель: Как мы будем передвигаться по городу? (Предложения детей.)

Воспитатель: Конечно, быстрее доехать на машине или автобусе, но мы с вами пойдём пешком, потому, что это весело, полезно для здоровья и увлекательно.

Воспитатель: Все готовы! Повернулись друг за другом, и пойдём на поиски здоровья.

 *Идут друг за другом под музыку.*

Воспитатель: Наша первая улица **«Чистюлькино»**.

Воспитатель: Такое интересное название, ребята, эта улица получила от слова чисто, чистота. Как выдумаете: какие дети здесь живут и играют? (Ответы детей.)

Воспитатель: Здесь живут и играют дети, которые любят чистоту, следят за собой.

Воспитатель: Ой, ребята, какой интересный мешочек! Посмотрим, что в нём!


**Игра «Что в мешочке?»**. Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, мыльница, зубная щетка, мочалка, зубная паста).

Воспитатель: Ребята, как назвать все эти предметы одним словом? (Предметы личной гигиены.)

Воспитатель: Предметами личной гигиены можно поделиться с другом? (Нет.)

Воспитатель: Ребята, на дне мешочка осталась картинка. **Картинку с какой подсказкой мы нашли?** («Дружи с чистотой»)

Воспитатель: Идём дальше.

 *Идут друг за другом под музыку.*

Воспитатель: **Улица «Режимкино»**.

Воспитатель: Ребята, что такое режим? (Режим дня – это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток.)

Воспитатель: А какой у вас режим дня? (Ответы детей.) Перед вами картинки-пазлы. Ваша задача расставить картинки в нужном порядке в соответствии с режимом дня. **Воспитатель:** Каждое утро девочка Катя просыпается, умывается и чистит зубы. Продолжите ряд ... (Дети раскладывают картинки в нужном порядке.)

Воспитатель: Молодцы! **Картинку с какой подсказкой мы нашли?** Призываю вас **«Соблюдать режим дня!»**

 *Идут друг за другом под музыку.*

Воспитатель: Отправляемся дальше. **Улица «Витаминная»**.

Воспитатель: Посмотрите, продуктовая корзина. В ней лежат муляжи полезных и вредных продуктов питания. Ваша задача их разделить на:


полезные продукты и вредные. Команда красных (обратите внимание на эмблему) отбирает вредные продукты в красную корзину, команда зелёных полезные продукты – зелёную. (Дети выполняют задание. Далее следует проверка задания.)

Воспитатель: Ребята, можно есть вредные продукты?

Дети: Можно, но лучше не надо, потому что это очень вредно.

**Картинку с какой подсказкой мы нашли?** («Ешь полезную еду»)

Воспитатель: Следуем дальше.

 *Идут друг за другом под музыку.*

Воспитатель: И мы на *улице «Спортивная»*.

Воспитатель: Кто спортом занимается, с болезнями не знается!

Встанем врассыпную и сделаем разминку! (Видео - разминка с Ю-лайкой.)

Воспитатель: Ребята, на этой остановке мы выполнили не все задания. Отгадаем загадки...

Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день... (*Зарядку*)

Болезнь мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И я собою очень горд,  
Что дарит мне здоровье... (*Спорт*)

**Воспитатель:** Чтобы сохранить здоровье, нужно обязательно делать зарядку и «**Заниматься спортом**».

**Воспитатель:**

Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча,  
Дождик льётся с потолка мне на спину и бока!  
До чего ж приятно это-дождик тёплый, подогретый,  
На полу не видно луж, все ребята любят ... **душ**.

Горяча и холодна  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу. (*Вода*)


Никогда не заболею,  
Если тело разогрею,  
И холодная вода

Мне, ребята, не страшна. (*Обтирание*)

Зимой в воде холодной  
Купаться не боюсь,  
Я только здоровее, ребята,  
Становлюсь. (*Закаливание*)

Воспитатель: Какие вы молодцы, нашли отгадки на все загадки. **О чём нам говорят отгадки?** Здесь мы видим еще одну картинку-подсказку. **О чём она?** («Закаляйся»)

Воспитатель: Продолжаем наше путешествие.

 *Идут друг за другом под музыку.*

Воспитатель: «*Городской парк*». Ребята, сделайте вдох носиком, а теперь выдох ртом. Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте рот, и нос.

Воспитатель: Ребята, что вы почувствовали? Правильно, нам не хватает воздуха.

Воспитатель: Ребята, скажите, мы можем жить без воздуха? (*Нет.*)

Воспитатель: Воздух, которым мы дышим должен быть чистым, свежим. Как вы думаете, где можно дышать свежим и чистым воздухом (*В лесу, в горах, у моря.*)

Воспитатель: Как вы думаете, в помещениях, где мы находимся (дома, в магазине, в автобусе) всегда чистый воздух?

Воспитатель: К сожалению, нет. В воздухе находятся микробы.

Воспитатель: Вредные микробы находятся везде, больше всего их во влажной среде. А где у нас влажная среда? (Во рту.) Когда мы чихаем и кашляем, микробы разлетаются. А разлетаются они примерно вот так (воспитатель подносит пульверизатор близко ко рту и брызгает вокруг).

Воспитатель: Именно таким образом, микробы, попавшие из организма других людей, могут вызвать заболевания. Что же делать, чтобы микробы не разлетались, когда мы чихаем или кашляем. (Варианты детей: прикрывать рот рукой, платочком, воспользоваться салфеткой.)

Воспитатель: Что может напугать микробы? (Мыло.) Микробы – это микроорганизмы, которые нельзя увидеть, потому что они очень, очень маленькие меньше самых маленьких насекомых. Возьмите лупу, посмотрите, как микробы убегают от мыльных капель.

Воспитатель: Ребята, что же нужно делать, что бы воздух вокруг нас был чистым и свежим? (Ответы детей.)

Правильно, необходимо делать влажную уборку, не допускать, чтобы образовывалось большое количество пыли, не забывать проветривать. Тогда воздух в наших помещениях будет чистым и свежим. **Картинку с какой подсказкой мы нашли?** («Дыши свежим воздухом!»)

Воспитатель: Посмотрите, жители этого города веселые, активные и здоровые. Все заняты каким-то делом. Скорее всего, у них нет гаджетов как у Саши из мультфильма «Аркадий Паровозов». Ребята, а что такое гаджеты? Внимание на экран.



Воспитатель: Чем вредны гаджеты? (Портится зрение, нарушается осанка...)

Воспитатель: Гаджеты ухудшают здоровье. Призываю вас: **«Береги свой организм!»**

Воспитатель: Наше путешествие по городу Неболейка подходит к концу. Предлагаю вам отдохнуть и расслабиться.



Воспитатель: Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

Хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Девиз жителей города Неболейка: **«Чаще радуйся, меньше огорчайся!»**. Предлагаю повторить девиз и запомнить!

Воспитатель: Ребята, где же спрятано здоровье? (Ответы детей.) Правильно, оно спрятано в каждом человеке и человек его охраняет, когда заботится о нём.

Воспитатель: Посмотрим на наши карточки-подсказки и вспомним, что же нужно делать, чтобы сохранить здоровье.

1. Дружить с чистотой.
2. Соблюдать режим дня.
3. Есть полезную пищу.
4. Заниматься спортом.
5. Закаляться.
6. Дышать свежим воздухом.
7. Беречь свой организм.
8. Чаще радоваться, меньше огорчаться.

Воспитатель: Своё здоровье надо сохранять и беречь!

Воспитатель: Наше интересное путешествие по городу Неболейка подошло к концу. Жители города решили вам сделать подарок: карточки-подсказки о том, как сохранить свое здоровье и улыбки (воздушные шарики-смайлики).

Доброго вам всем здоровья!



*Звучит музыка В. Шаинского «Улыбка»*