

Конспект занятия по формированию здорового образа жизни  
с детьми подготовительной группы  
«Прогулка в лес»  
с применением здоровьесберегающих технологий

Михеева Евгения Николаевна,

Воспитатель ГБДОУ детский сад №68

Санкт-Петербург

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

- закрепление знаний по теме «Грибы, ягоды»
- формирование у детей представлений о туристическом походе;
- совершенствование двигательных навыков и физических качеств детей (с применением здоровьесберегающих технологий);
- повышение уровня двигательной активности, укрепление здоровья (с применением здоровьесберегающих технологий);
- закрепление навыков безопасного поведения на природе;
- воспитание бережного отношения к природе.

Оборудование: рюкзаки на каждого ребенка, аптечка, компас, туристические коврики, бутылочки с питьевой водой, муляжи фруктов и овощей, мяч, обручи.

**Предварительная работа:**

- беседа о туристическом походе (что такое поход, с какой целью ходят в поход, какая одежда удобна для похода, что берут с собой в поход)
- рассматривание предметов для походов (рюкзак, палатка, спальный мешок, котелок, аптечка)
- рассказ о разных видах походов (туристический, экологический, военный)
- беседы с детьми о правилах безопасности;
- беседа о здоровье, о здоровом образе жизни;
- рассматривание картинок с изображением « Поход», «Лес»;
- рассказы из личного опыта;
- рисование знаков поведения в лесу;
- игры с мячом;
- чтение художественной литературы;

**Ход занятия:**

*Занятие проводится на открытом воздухе на территории детского сада.*

- Здравствуйте дети! Давайте мы улыбнемся друг другу и пожелаем всем удачного дня!

Ребята, когда мы с вами поздоровались, мы не только произнесли вежливые слова, но и пожелали друг другу здоровья.

Как вы думаете, что такое здоровье?

- Это когда человек не болеет, не пьет лекарства, у него хорошее настроение.

- Правильно. Тогда я вам задам еще один вопрос. А что надо делать, чтобы было здоровье?

- Надо хорошо питаться, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе, соблюдать правила гигиены и личной безопасности.

- А как вы думаете ходить в поход – это полезно для здоровья?

- Да, конечно.

- А почему?

- Человек в походе много двигается, дышит свежим воздухом, получает положительные эмоции.

- А вы с родителями ходите в поход?

(ответы детей)

- В походы можно ходить в любое время года.

В каждое время года прогулки дают нам возможность насладиться общением не только с близкими, но и с природой. Зимой можно ходить в лес на лыжах. Можно покормить птиц, набрать сухих веток для диких животных, послушать тишину зимнего леса, полюбоваться зимним пейзажем. А летом - деревья красивые – зеленые, кругом грибы и спелые ягоды, поют красиво птицы, летают бабочки.

Какое прекрасное время года для похода. И я вам предлагаю пойти со мной в поход. Что надо взять с собой?

- Рюкзаки, компас, свисток, аптечку, питьевую воду, продукты,

- Правильно. Ну что все готовы?

### **Ритмическая гимнастика**

Хотим узнать мы очень, много,

Отправляемся в дорогу. (ходьба на месте)

Побывает тут и там

Поглядим по сторонам (повороты в стороны)

Вот надели мы рюкзак

И сказали дружно так (круговые движения рук вперед и назад)

Вещи нужные возьмем

И в поход скорей пойдем (наклоны вперед)

Веселей вперед шагай

От друзей не отставай (ходьба на месте)

### **Дыхательная гимнастика**

Зеленая трава, зеленая листва

От ветерка колышутся.

В лесу у всех сперва, кружится голова,

Зато потом легко всем дышится.

- Вот мы с вами и пришли в лес. Как здесь красиво. Шумят деревья своей листвой, цветут цветы, летают бабочки, кругом спелые ягоды, поют птицы.

Мы долго с вами шли. Вот пред нами красивая поляна. Можно здесь расположиться.

(дети на полу раскладывают туристические коврики)

- Я предлагаю вам немного подкрепиться.

Мы устроим здесь привал,

Отдохнем на славу!

Разомнемся, порезвимся

На поляне подкрепимся!

(дети достают еду - муляжи из рюкзаков)

- Ой, какие вы молодцы! Я смотрю, вы взяли с собой овощи и фрукты. Ребята, а вы знаете, что овощи и фрукты называют здоровой едой. Почему?

- Эта еда полезная, богатая витаминами.

- Да, в них очень, много витаминов.

Вот витамин А – необходим для зрения. Живет в оранжевых и красных продуктах (в моркови, в яблоках, перце, тыкве)

Витамин Е – в зеленых овощах, фруктах, зелени (петрушка, киви, капуста, зеленый лук) – полезен для зубов

Витамин С – живет в кислых продуктах (лимон, апельсин, мандарин) полезен для кожи,

А вот витамин Д – полезен для костей, он есть в молочных продуктах.

- Ну, что, ребята, подкрепились?

- А куда же мы с вами мусор денем?

- ответы детей.

Конечно, все правильно. Ничего мы в лесу не оставим. Все соберем в пакет, принесем в город, и выбросим в мусорный ящик. Это первое правило в лесу, но не последнее. Растения и животные не умеют разговаривать, а значит, не могут и защитить себя. Иногда гуляя в лесу, люди даже не задумываются, что не желая того, могут навредить природе. Поэтому надо знать, как правильно вести себя в лесу.

А какие вы правила поведения в лесу знаете?

- Если ребенок потерялся и заблудился, не следует бояться. Страх – плохой помощник. Нужно как – то о себе заявить. Можно громко кричать, но легко охрипнуть. Тогда в такой ситуации поможет свисток.

- Компас – это очень, нужная вещь в походе.

«Должны всерьез вы уяснить:

Без взрослых в лес нельзя ходить!

Ведь заблудиться так легко: уйти от дома далеко

И не найти назад пути....

И больше к маме не дойти!

- Осторожно змея!

«Если в лесу ты с друзьями по лесу гулял

И на пенечке змею увидал,

То не кричи, не сзывай всех друзей,

А отойди сам подальше скорей.

Помни, змея начинает кусаться,

Если должна от врагов защищаться....

Ты же не станешь ее обижать?

Можешь спокойно свой путь продолжать»

- Осторожно пожар!

«Не распыляй аэрозоли

Вблизи открытого огня.

От комаров или от моли,

От паука или слизня....

Ведь если брызнешь ты на пламя,

Костер взовьется до небес,

И в результате пострадают

Друзья, ты сам.... И целый лес....»

- Осторожно, гроза!

«Если дерево одно

В поле возвышается,

То стоять под ним в грозу

Людям запрещается.

Если молния в него

Невзначай ударит,

то живого никого

Рядом не оставит....»

- Осторожно ядовитые грибы и ягоды!

«Никогда не ешьте, незнакомых ягод...

И грибы – поганки в рот тащить не надо.

Голова закружиться, заболит живот

И от отравления доктор не спасет....»

- Осторожно дикие звери!

«Мы попросить хотим ребят

Не трогать маленьких зверят.

И в руки не когда не брать –

Их мать примчится защищать:

Пока еще малы они

Их мама стережет все дни....

- Молодцы, ребята! вы знаете много правил безопасности в лесу, я за вас спокойна.

А если случится несчастный случай – порез, или царапина, мы взяли с собой аптечку. Там и йод есть, и бинты, и лейкопластырь.

А теперь, пришло время поиграть и отдохнуть.

Я вам предлагаю игру «С кочки на кочку»

Следующая игра «Я знаю пять названий»

- Ну, вот мы и поиграли. Устали? Давайте ляжем на наши туристические коврики и послушаем пение птиц и насладиться тишиной леса.

**Релаксация** (звучит тихая спокойная музыка)

- Как же здесь хорошо, тихо, спокойно. Ребята, а вам понравилось в лесу?

- Да!

- А теперь, пора нам возвращаться домой.

Ритмическая гимнастика

Уж заигрались мы с вами. Темнеет.

Надо шагать нам скорей в детский сад.

Ноги подняли, шагаем быстрее.

В жизни не видела дружнее ребят.

- Вот мы снова оказались в детском саду.

**Рефлексия**

Я хочу вас спросить. Понравилось вам наше путешествие?

- А что больше всего вам понравилось.

(ответы детей)

- А как вы думаете, у вас прибавилось здоровья?

- Да, ведь мы долго шли пешком, не сидели, ели здоровую пищу, дышали свежим воздухом, отдыхая, слушали пение птиц и любовались природой. Получили много положительных эмоций.