**Конспект занятия на тему: «Где прячется здоровье?»**

Старшая группа.

**Цель:**

Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела;

уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.

Развивающие:

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитательные:

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:**

плакат с нарисованным солнцем без лучей;

«лучи солнца» из самоклейки;

фото на стенгазетах;

фонограмма лирической мелодии для рассказа легенды, песни «Улыбка» (музыка и слова В. Шаинского).

**Оборудование для опыта:**

ёмкость с водой;

трубочки по количеству детей;

баночки по количеству детей.

**Ход занятия:**

**Воспитатель.**

Здравствуйте, дети! *(Дети здороваются).* Знаете, дети, мы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!» Здоровья желаю. Как вы думаете, что такое здоровье?

*(Ответы детей).*

**Воспитатель.**

Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду *(звучит спокойная лирическая музыка).*

Давным-давно на горе Олимп жили Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать - решать: куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

*(Заканчивает звучать музыка).*

**Воспитатель.**

Значит, здоровье - то оказывается, спрятано в каждом из вас и во мне, и в тебе *(показывает на детей)*, и ваших мамах, и папах. Я открою вам маленький секрет: наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма, чтобы они сияли и давали нам крепкое здоровье, их нужно беречь и заботиться о них. О том, какие лучики у нашего здоровья, мы сейчас с вами и узнаем. *(Воспитатель вывешивает плакат с нарисованным солнышком без лучей, приклеивает первый лучик).*

Первый лучик вашего здоровья - это режим дня.

Дети, вызнаете, что такое режим дня?

*(Ответы детей).*

**Воспитатель.**

Режим дня – это определённая последовательность, каких-то запланированных дел, которые выполняются в течение дня в определённое время. Вот у нас в детском саду есть свой режим дня. Утром вы приходите в группу, затем идём в физкультурный зал на утреннюю зарядку. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, игр, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, и они стараются соблюдать его и в выходные дни. Режим дня вырабатывает привычку, помогает быть дисциплинированным, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. От этого укрепляется здоровье!

Дети, некоторых из вас я просила дома выучить коротенькие стихотворения о режиме дня и сейчас предлагаю их рассказать.

**Первый ребёнок.**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Второй ребёнок.**

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону.

Мне гимнастика нужна -

Помогает здорово.

**Третий ребёнок.**

Чтобы нам не болеть

И не простужаться.

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.

**Четвёртый ребёнок.**

Вниманьем и лаской в саду нас встречают,

Без мамы и папы мы не скучаем:

Рисуем, танцуем, читаем, поем,

Гуляем, играем, мир познаем!

**Пятый ребёнок.**

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одевайся по погоде!

**Шестой ребёнок.**

Мама сказки мне читает

Крепкий сон мой охраняет!

Следует ребята знать

Нужно всем подольше спать!

**Воспитатель.**

Спасибо вам, ребята. Давайте, ещё раз повторим, что такое режим.

Режим - это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

Чтобы узнать, как называется второй лучик здоровья, мы проведем опыт.

Возьмите трубочки и загляните во внутрь её. Что вы там видите?

**Дети.**

Ничего нет.

**Воспитатель.**

Я вас уверяю, что там что-то есть, сейчас вы увидите. Опустите трубочку в воду. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. Подуйте в трубочку *(из трубочки бегут пузырьки).*

**Воспитатель.**

Что за невидимка сидел в трубочке?

**Дети.**

Это воздух.

**Воспитатель.**

Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

*(Ответы детей).*

Воздух нужен, чтобы дышать, чтобы жить.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками *(дети выполняют задание воспитателя).*

Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

*(Ответы детей).*

Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, действует на кровь, улучшая её состав.

А давайте вспомним и покажем, какое дыхательное упражнение мы выполняли сегодня на зарядке.

*(Дети показывают упражнение «Насос»).*

**Воспитатель.**

Дети, скажите, пожалуйста, для чего мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

*(Ответы детей).*

Правильно, ребята, чтобы восстановить дыхание. Чтобы наш организм обогатился кислородом. Кислород - это чистый, свежий воздух, который очень нашему организму. Так как же называется второй лучик здоровья?

***(****Воздух).*

*(Воспитатель приклеивает второй лучик здоровья - воздух).*

**Воспитатель.**

Третий лучик нашего здоровья - это физические упражнения. *(Приклеивает к солнцу третий лучик).*

Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

*(Рассуждения детей).*

Давайте и сейчас выполним «Зарядку:

Мы ногами - топ, топ,

Мы руками - хлоп, хлоп.

Мы глазами - миг, миг.

Мы плечами - чик, чик.

Раз - сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - привстали,

Руки к верху все подняли.

Сели, встали, сели, встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч!

**Воспитатель.**

А ещё очень полезно ходить по массажным дорожкам. Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним ходить босиком. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы на них давим, значит - массируем, способствуем правильной работе всего организма.

Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой, гимнастикой, спортом?

*(Ответы детей).*

**Седьмой ребенок:**

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник,

Спорт - здоровье,

Спорт - игра,

Спорту скажем дружно: «Да»!

**Воспитатель.**

Дети, послушайте пословицу: «Смолоду закалишься - на весь век сгодишься» Как вы её понимаете? *(Ответы детей).*

Но, знайте, дети, что крепким стать нельзя мгновенно - закаляйтесь постепенно. Есть много видов закаливания, давайте их назовём.

**Дети.**

- Обливание под душем.

- Умывание прохладной водой.

- Полоскание горла.

- Бег в прохладном помещении.

- Воздушные ванны.

**Воспитатель.**

Как вы думаете, для чего люди закаляются?

*(Ответы детей).*

Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Закалённый человек мало болеет и легче переносит заболевания. У него всегда бодрое настроение.

Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется? *(Закаливание).*

**Воспитатель.**

А вот и пятый лучик (показывает). Как он называется - мы сейчас узнаем.

Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо». Как вы понимаете эту пословицу? (*Рассуждения детей).*

Зачем человеку еда? *(Ответы детей).*

**Воспитатель.**

Без еды человек не сможет жить. А каким должно быть питание нам расскажут дети.

**Восьмой ребёнок.**

Чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Вредно увлекаться.

**Девятый ребёнок.**

Да и кислого, соленного

Нужно остерегаться.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

**Десятый ребёнок.**

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

**Одиннадцатый ребёнок.**

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины «А», «В», «С».

**Воспитатель.**

Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если продукты вредные для здоровья, вы молчите.

**1**.

Ешь побольше апельсинов,

Пей морковный вкусный сок.

И тогда ты точно будешь

Очень строен и высок.

*(Правильно, правильно, совершенно верно).*

**2.**

Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен, стань, как кипарис.

*(Молчат).*

**3.**

Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и виноград.

*(Правильно, правильно, совершенно верно).*

**4.**

Пейте дети молоко,

Будете здоровы

(Правильно, правильно, совершенно верно).

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

Итак, как же называется пятый лучик здоровья?

**(***Полезная еда).*

*(Воспитатель приклеивает пятый лучик).*

**Воспитатель.**

Дети, обратите внимание нафотографию *(показывает фото).* Что вы здесь видите?

*(Ребенок моет руки).*

**Воспитатель.**

Для чего ребенок моет руки?

(Ответы детей).

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

*(Ответы детей).*

**Воспитатель.**

Давайте вспомним правила чистоты.

**Дети.**

- Каждое утро умывайся.

- Вечером принимай ванну или душ перед сном.

- Зубы чисти утром и вечером.

- Следи за чистотой ногтей.

- Не забывай следить за чистотой ушей - мой их каждый день.

- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок.

- Нижнее белье меняй каждый день.

- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета.

- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка - предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

**Воспитатель.**

Дети, подумайте и скажите, как назовём шестой лучик нашего солнышка?

*(Ответы детей).*

Шестой лучик называется «Чистота».

Ребята, посмотрите, как сияют и сверкают лучики здоровья на нашем солнышке. Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, то будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, здоровыми.

Давайте ещё раз повторим, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

*(Показывает на лучики по очереди).*

**Дети.**

- Выполнять режим дня.

- Выполнять физкультурные упражнения.

- Делать дыхательную гимнастику.

- Дышать свежим воздухом.

- Есть полезную еду.

**Воспитатель.**

Здоровье - это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».

Я желаю вам, друзья,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться:

Прежде, чем за стол садиться,

Руки мойте мылом и водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь -

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите -

Он вам силы даст, друзья!

Будьте здоровы! И чаще улыбайтесь! Ведь улыбка тоже помогает быть здоровыми!!!

*(Звучит песня «Улыбка» В. Шаинского).*