**ГДЕ СПРЯТАЛОСЬ ЗДОРОВЬЕ**

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Цели и задачи**

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.

Учить избирательно относиться к рекламе.

Развивать познавательный инте­рес и речь.

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Предварительная работа**

Рассматривание детских энциклопе­дий, беседы о здоровье, чтение лите­ратуры, загадывание загадок,

просмотр телевизионных рекламных пауз.

**Активизация словаря**

Физические упражнения, физкультура, воздух, дыхание, закаливание.

**Методические приемы**

Художественное слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнения на дыхание, игра «Рекламный мячик», использование наглядности, физкультминутка, обращение к жизненному опыту детей.

**Оборудование**

Модель солнца, рекламный мячик, емкость с водой, стаканчики по коли­честву детей, грамзапись для физкуль­турной минутки.

**Ход занятия**

**Воспитатель.** Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем, (Дети *здороваются)* Знаете, вы ведь не просто поздорова­лись, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!» Это значит — здоро­вья желаю. (Дети *рассаживаются на стульчики.)* Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду.

«Давным-давно на горе Олимп жили-были 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 здоровым». Третий сказал: «Человек должен быть умным». 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 — за 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!»

Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? *(Ответы детей')* А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? *(Ответы детей}*

**Воспитатель.** Я открою вам ма­ленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья — это физи­ческие упражнения, или физкультура. *(На модели солнца открывает лучик с изображением физических упражне­ний.)* Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

**Дети.** Укрепляют мышцы, закаляют организм.

— Дарят нам бодрое, хорошее настроение.

— Прогоняют сон.  
 **Воспитатель.** А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? *(Ответы детей.)* Ребята, давайте по­кажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Выбегайте, вставайте в круг

*Дети выполняют упражнения под музыку. Затем рассаживаются по местам.*

**Воспитатель.** Кто зарядкой зани­мается, тот здоровья набирается. Как вы понимаете это выражение?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель.** Какие мышцы стали у вас?

**Дети.** Крепкие, сильные.

**Воспитатель.** Значит, верно говорят: «Силушка по жилушкам огнем бежит».

Скажите мне, почему человек должен заниматься физкультурой?

**Дети.** Физкультура укрепляет здо­ровье человека.

**Воспитатель.** Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята. Чтобы узнать, как на­зывается второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите по бутылочке и загляните внутрь. Что там лежит?

**Дети.** Ничего нет.

**Воспитатель.** Сейчас мы увидим, кто там прячется! Один, два, три *—* не­видимка, из бутылочки беги! Опустите бутылочки в воду.

*Дети опускают бутылочки в ем­кость с водой и нажимают на них.*

**Воспитатель.** Что за невидимка сидел в бутылочке?

**Дети.** Это воздух.

**Воспитатель.** Молодцы! Ребята, все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сей­час вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

Дети *глубоко вдыхают и закры­вают рот и нос ладошками.*

**Воспитатель.** Что вы почувство­вали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

*(Ответы детей.)*

**Воспитатель.** Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!» Давайте вы­полним с вами упражнение на дыхание.

*Упражнение на дыхание*

*«Погреемся».* Руки развести в стороны, затем быстрыми движения­ми скрестить их перед грудью, хлоп­нуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х!»,

*«Дровосек»* Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - ВДОХ, Опустить вниз - медленный ВЫДОХ с произношением «Ух-ух-ух»

*«Ныряние»* Дети приседают, задерживают дыхание и не шевелятся, пока водящий «Щука» «проплывает» мимо них.

**Воспитатель.** Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

**Дети** Чтобы наш организм обо­гатился кислородом.

**Воспитатель** Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, — это чистый, свежий воздух. Так как же на­зывается второй лучик здоровья?

**Дети.** Воздух.

*Воспитатель на модели солнца открывает второй лучик с изобра­жением воздуха.*

**Воспитатель** Послушайте послови­цу: «Хочешь не хочешь, а есть надо». Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

*(Ответы детей]*

**Воспитатель.** В магазинах продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство.

*Игра «Рекламный мячик»*

**Воспитатель.** Желтая «Фанта» — Напиток для франта.

**Ребенок** Будешь «Фанту» пить, смотри — Растворишься изнутри.

**Воспитатель** В мире лучшая награда — Это плитка шоколада.

**Ребенок.** В мире лучшая награда — Это ветка винограда.

**Воспитатель.** Я собою очень горд: Я купил сегодня торт.

**Ребенок.** Фрукты, овощи полезней: Защищают от болезней.

**Воспитатель.** В благодарность «Пепси-коле» Самым умным будешь в школе.

**Ребенок.** Вкус обманчивый порой, Молоко пей, дорогой.

**Воспитатель.** Дает силы мне всегда Очень жирная еда.

**Ребенок** Дает силы нам всегда Витаминная еда.

**Воспитатель.** Стать здоровым мне помог С красным кетчупом хот-дог.

**Ребенок** Будешь часто есть хот-доги *-*Через год протянешь ноги.

**Воспитатель** Рыбий жир всего полезней, Хоть противный — надо пить!

**Ребенок** Он спасет от всех болезней, Без болезней лучше жить.

**Воспитатель.** От простуды и ангины Помогают апельсины.

**Ребенок.** Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.

**Воспитатель.** Молодцы! Обязатель­но скажу вашим мамам, что вы знаете и умеете выбирать полезные продукты. Ответьте мне еще на один вопрос: какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

(*Ответы детей.)*

**Воспитатель.** Вы совершенно пра­вы. И пословица такая есть: «Чеснок да лук — от всех недуг». Скажите, как же называется третий лучик здоровья?

**Дети.** Полезная еда.

*Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик.*

**Воспитатель.** Ребята, а как можно объяснить такое выражение?«Смолоду закалишь­ся — на весь век сгодишься» (ответы детей).. Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их.

**Дети.** Обливание под душем.

– Обтирание рукавичкой, умывание прохладной водой.

– Полоскание горла.

– Бег в прохладном помещении.  
**Воспитатель.** Как вы думаете, для чего люди закаляются?

*(Ответы детей.)*

**Воспитатель.** Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротив­ляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит — выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название четвертого лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

**Дети.** Закаливание.

*Воспитатель на модели солнца открывает четвертый лучик.*

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите на модель здоровья. У нас остался неоткрытым только один лучик. Хотите узнать, какое имя у последнего лучика? Я его открою, а вы постарайтесь сами догадаться, как он называется. *(открывает пятый лучик)*

**Дети.** Нужно быть чистым.

**Воспитатель.** Правильно вы сказа­ли. Пятый лучик здоровья называется «чистота». Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?

*(Ответы детей.)*

**Воспитатель.** Я предлагаю вспом­нить правила чистоты.

**Дети.** Каждое утро умывайся, а ве­чером принимай ванну или душ перед сном.

* Зубы чисти утром и вечером.
* Следи за чистотой ногтей — под­стригай их каждые десять дней.
* 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.** Посмотрите, солныш­ко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Я уверена, что вы сохраните здоровье, данное вам богами. Напом­ните нашим гостям, как же называются лучики здоровья?

*(Ответы, детей.)*

**Воспитатель.** На прощанье я хочу вам пожелать; будьте здоровы! А вы, пожалуйста, пожелайте это нашим го­стям.

**Дети** *(хором).* Будьте всегда здоровы!