**Конспект в подготовительной к школе группе «Где прячется здоровье»**



**Цели:** формировать у детей представления о правилах сохранения собственного здоровья; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

**ЗАДАЧИ:**

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье физического развития, правильного питания, чистого воздуха, режима дня, чистоты.2. Развивать познавательный интерес, речевую активность, воображение.3. Воспитывать желание быть здоровым.

Методы:

Орг момент, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, дидактическая игра, пальчиковая гимнастика.

**Ход занятия:**

**Воспитатель**: Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

- Добрый день! Здравствуйте!

**Воспитатель:** Ребята, а сейчас давайте встанем в круг и возьмем за руки друг друга.

Мы стали рука в руке, вместе мы большая сила (поднимают руки вверх).

 **Воспитатель:** А знаете, ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит, что мы пожелали друг другу здоровья.

**Воспитатель:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? ***(ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)***

**Воспитатель:**Ребята посмотрите на мольберт. Что вы видите?

**Дети:** Солнышко

**Воспитатель:**Да, ребята, солнышко. Только оно какое-то грустное, что то у него не хватает.

**Дети:** Лучиков.

**Воспитатель:** да ребята лучей.

**Воспитатель**:Давайте поможем нашему солнышку вернуть лучики.

**Дети:** Давайте.

**Воспитатель**:Что бы вернуть лучики, нам нужно вспомнить составляющие нашего здоровья.

**Воспитатель**: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье похоже на солнышко, у которого много лучиков.

**Первый лучик** - это физкультура (**модель солнца, к нему прикрепляется лучик с изображением физических упражнений**)

**Что такое физкультура?**

**Дети:это когда мы занимаемся спортом, делаем зарядку.**

**Воспитатель:**Ребята, а какую пользу приносит физкультура для нашего организма?

***Ответы детей:(укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое и хорошее настроение.)***

**Воспитатель:**А вы сами занимаетесь физкультурой? Где и когда? ***Ответы детей:*(на зарядке, физкультминутках, физкультурных занятиях, играя в подвижные игры).**

**Воспитатель**: Молодцы.

**Воспитатель:** Когда мы делаете зарядку, занимаетесь физкультурой - мы растете сильными и крепкими. Есть такая пословица: «Чтобы больными не лежать, надо спорт уважать!»

- **Воспитатель:** А какие пословице о спорте вы знаете?

***Ответы детей:***

- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

- Где здоровье, там и красота.

-Двигайся больше – проживешь дольше.

-Солнце, воздух и вода наши верные друзья.

- Движение - это жизнь.

**Воспитатель**: Молодцы, умницы.

**Воспитатель:** А сейчас я покажу вам фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья. Посмотрите на этот пакет, внутри него есть что-то? (нет)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи(поймать пакетом воздух)

- Что за невидимка сидит в пакете? (это воздух) Правильно ребята!

-**Воспитатель:** Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте проверим, так ли это? Мне для участия в эксперименте понадобится 3 помощника. Сейчас подойдите к столу и смотрите на меня. Я набираю в себя воздух и тихонько выдыхаю его в трубочку, которая находиться в стакане с водой. Посмотрели. А теперь возьмите трубочки, опустите в стакан с водой и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (потому, что в наше организме есть воздух)

**Воспитатель:** Молодцы. Спасибо за помощь. А теперь садитесь на свои места. А сейчас еще один эксперимент постарайтесь глубоко вздохнуть и выдохнуть закрыть рот и нос ладошками и постарайтесь не дышать. Что вы почувствовали?

Дети: нам стало тяжело без воздуха.

Воспитатель: А почему стало тяжело, потому что наш организм не может жить без воздуха. **Воспитатель:** Так как называется второй лучик здоровья?(Прикрепляю второй лучик к солнцу)

**Дети:**Воздух

-**Воспитатель:** Правильно – воздух.

**Воспитатель:** Ребята вы устали. Давайте немножко отдохнем.

**Воспитатель:** А теперь всем детям встать! (имитация движений под речевку)

Руки медленно поднять.

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко,

И отправились в дорожку.

Две руки хлопают, (**хлопки в ладоши**)

Две ноги топают, (**ритмичное топанье ногами**)

Два локотка вращаются, (**руки к плечам, вращательные движения локтями)**

Два глаза закрываются, (**руки вниз, глаза закрыть**)

И медленно открываются!

**Воспитатель:** Дети, что это? (Показываю модель часов)

**Дети:** Часы

**Воспитатель:** А как вы думаете, зачем нам нужны часы? ***(ответы детей: чтобы знать когда идти в садик. На работу)***

- **Воспитатель:** Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы соблюдать режим дня.

- **Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что такое режим? ***(ответы детей)***

**Воспитатель: А У нас в саду есть режим дня?**

**Дети: Да**

**Воспитатель:** С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье.

**Воспитатель:** А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется ***«Поставь по порядку».*** Для игры мне опять нужны 4 помощника.Сейчас я вам предлагаю подойти к столу где лежат картинки на которых изображены режимные моменты,вам нужно взять их и встатьпо порядку. День у нас с чего начинается?

**Дети**называют части суток.

**Воспитатель: Раз два три встали по порядку. Картинки нам показывайте ребята.**

(дети выходят с картинками, на которых изображены режимные моменты.

**Воспитатель: Правильно они встали?:**(задать вопрос:Что у тебя на картинке?) Какая часть суток суток?

Воспитатель: Молодцы, проходите на свои места.

**Воспитатель: Что такое режим дня мы с вами выяснили.**

Так как будет называться третий лучик здоровья?

Дети: **режим дня**.

Правильно. Молодцы

-**Воспитатель:** Чтобы здоровым оставаться нужно правильно питаться.

В магазинах продают много разных продуктов. Если вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Я предлагаю вам игру " Полезные и неполезные продукты. Молодцы и с этим заданием вы справились.

Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

Воспитатель: Какие мы с вами знаем витамины?

Дети:А,В,С,Д.

**Витамин А -**

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витами В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Но, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней - лучше жить!

**Воспитатель:** спасибо ребята.

Так как будет, называется четвертый лучик здоровья?

**Дети: Правильное питание.**

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, у нас остался один лучик, хотите узнать, как называется последний лучик?

Дети: Да

**Воспитатель:** Посмотрите на картинку на доске.

**Воспитатель:** Вы слышали такое выражение "Чистота – залог здоровья"

**Дети**: да

**Воспитатель:** Что это значит?

**Дети:** это значит что нужно часто мыть руки чтобы микробы не попали в наш организм, чистить зубы надо мыть посуду, убираться в помещении.

**Воспитатель:** да ребята если мы не будем мыть руки то микробы попадут в наш организм и мы заболеем.

**Воспитатель: Ребята так называется последний лучик?**

**Дети: Чистота.**

**Воспитатель: правильно.**

-**Воспитатель:** И каждый из вас должен обязательно следить за чистотой.

**Воспитатель:** Вот мы и собрали все лучики. Давайте вспомним, как же называются лучики здоровья (ответы детей: Физкультура, воздух, режим дня, правильное питание, чистота.

**Воспитатель:** Посмотрите, солнышко радуется за вас, потому что вы знаете все правила, чтобы быть здоровыми.

Ребята, вам понравилось занятие?

**Дети:** Да

**Воспитатель:**А чем вам понравилось?

Ответы детей.

- И мне понравилось как вы сегодня работали, молодцы!

Всем спасибо!