|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА**

**№38 «РОСИНКА»**

**города Рубцовска Алтайского края**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**658208, г. Рубцовск, ул. Ст. Разина, 198**

**тел: 6-36-43 , detskiu@yandex.ru**

Конспект занятия

в подготовительной группе  
**Тема: «Где прячется здоровье?»**

**Воспитатель:** Габидулина Светлана Викторовна

2018 год

**Конспект занятия в подготовительной группе**

**Тема:«Где прячется здоровье?»**

Цель: формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Создание условий для самопознания и самосохранения каждого воспитанника.  
  
Задачи:  
Образовательные задачи:  
-Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.  
- Развивающие:  
-Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.  
-Развитие стремления к самостоятельному поиску знаний .  
Воспитательные:  
-.Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.  
Предварительная работа: Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.  
Методы и приемы:  Беседы о правильном питании; знакомство с артикуляционными органами; воспитание навыков ухода за собственным телом.  
  
Оборудование:  
Мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания». Фонограмма песни.

**Ход занятия**Воспитатель: Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.  
Воспитатель предлагает детям встать в круг.  
**Коммуникативная игра «Здравствуй!»**Воспитатель: “Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми” - Кому бы вы хотели пожелать здоровья? Ответы детей.  
Воспитатель: А как это сделать без слов, при помощи рук?  
Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)  
Дети встают в круг и поочерёдно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т.д.( Включается Телевизор)  
  
Расскажу я 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 из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать??? (в самого человека)». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Здоровье человека во многом зависит от него самого. Некоторые люди заботятся о своём здоровье, стараясь сохранить этот бесценный дар богов. Каждый день они «строят» сами себя. Стремятся к тому, чтобы стать сильнее, крепче, умнее, добрее. Другие бездумно тратят здоровье, разрушая себя.

На слайде картинка «Ах-Ох»

- Охарактеризуйте - здорового человека (сильный, умный, стройный, счастливый, ловкий, радостный, аккуратный, у него красивая фигура, белозубая улыбка, блестящие глаза, лёгкая походка).

- Охарактеризуйте больного человека (ленивый, мрачный, грустный, , злой).

-Ребята, кто помогает выздороветь больному человеку?

Вопрос: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? Я приглашаю вас разобраться в этом вопросе

.Воспитатель: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. *(Вынимаю поочередно лучики здоровья и клею к солнцу)*

Этот лучик говорит, что нужно соблюдать **гигиену.**

Кто пояснит, что обозначает слово гигиена?

Воспитатель: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Отправимся в путь, чтобы выполнить задания солнышка.

Дети шагают с речёвкой:

- Раз, два, три, четыре –

Мы ребята удалые.

Мы здоровыми растём, мы здоровье бережём

Воспитатель: на пути у нас снежинки, соберём каждый по одной снежинки.

На снежинках спрятаны загадки, отгадаем? *(Беру снежинки и читаю)*

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)

2. Вытирало я, старалось после бани паренька.

Все помялось, все промокло, нет сухого уголка. (полотенце)

3. Хвостик из кости, а на спинке -щетинки. (зубная щетка)

4. Кто нам самый лучший друг, смоет грязь с лица и рук. (вода)

5. Резинка Акулинка пошла гулять по спинке

Собирается она вымыть спинку докрасна. (мочалка)

6Целых двадцать пять зубков для вихров и хохолков. (расческа)

Воспитатель: молодцы, дети, все загадки отгадали правильно. О чем все эти загадки? (ответы детей)

-Расческа, мыло, полотенце, зубная щётка – это предметы личной гигиены, наши друзья, без них день начинать никак нельзя, но их никому нельзя одолжить – иметь каждый их должен индивидуально.

Идём дальше змейкой под речёвка:

Мы ребята удалые.

Мы здоровыми растём, мы здоровье бережём

Второй лучик вашего здоровья – **это сила**. ( Открываю лучик)  
Вопрос: Каких людей вы считаете сильными? А твой папа сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)  
Воспитатель: Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (…), посмотрите, ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки были сильными?  
Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг)

Кто зарядкой занимается,  
 Тот здоровья набирается!  
-*Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателя под весёлую мелодию*.  
Вопрос: Добавилось силы у вас после зарядки?   
Воспитатель: Сразу видно, « силушка по жилушкам огнем бежит».  
Вопрос: Какие мышцы стали у тебя?

-Давайте поиграем. **Игра "Назови вид спорта**".Идём к магнитной доске, выполним задание, здесь у меня карточки с разными видами спорта, назовём, какой вид спорта ты знаешь. (карточки перевёрнуты на столе, дети поочерёдно берут по одной, вывешивают на мольберт и называют вид спорта)

-Молодцы! Хорошо знаете виды спорта

Отправляемся за лучиком дальше (речёвка)

-Мы ребята удалые.

Мы здоровыми растём, мы здоровье бережём  
Воспитатель: Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!

Воспитатель: чтобы узнать, как называется следующий лучик, ответьте мне на такой вопрос:

- Я знаю, что человек может прожить без еды - 5 недель, без воды - 5 дней, а без этого - не больше 5 минут.

Без дыханья жизни нет, без дыханья меркнет свет.  
 Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.

- Что же это?

- Дети: Это воздух.

Воспитатель: (*вынимаю лучик и клею к солнцу*) В каждом из нас есть воздух. Давайте проверим, так ли это. .

**Опыт**: Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте ладошкой рот и нос.  
Вопрос: Что вы чувствуете? Почему не смогли долго находиться без воздуха? А ты что чувствовал?   
Воспитатель: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем

Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

*(Дети с воспитателем подходят к подвесному мобилю «Снежинки»)*

-Давайте сделаем так, чтобы снежинки полетели, закружились: сделаем лёгкий ветерок, тихонечко подуем на них. Теперь сильнее подуем, и ещё сильнее, сделаем такую вьюгу. А теперь задержите дыхание, попробуем не дышать.

Что вы почувствовали? Не хватает воздуха.

Ребята, мы выполняли дыхательные упражнения, чтобы организм обогатился кислородом, чтобы наш организм закалился.

Мы берем из воздуха кислород, без которого нельзя жить.

Воспитатель: пойдёмте за следующим лучиком (речёвка)

Диктор: Как же зовут второй лучик здоровья? (Открываю лучик)  
Воспитатель: Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух.   
Вопрос: А вот после следующей игры вы сможете сказать как зовут ещё один лучик.  
Воспитатель: В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

***Игра «Витаминный мешочек»*** *(на ощупь)*. Ребенок должен сказать полезно это или нет.

(муляжи овощей, фруктов, витамины, конфеты - яблоко, морковь, лимон, лук, картошка, помидор, перец, чипсы, чупа – чупс, конфеты, шоколад, )

полезные продукты содержат витамины, а какие витамины нам расскажут наши девочки.

.: «А»

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Рассказывает: А содержится витамин «А» в оранжевых и красных овощах и фруктах. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах, в сливочном масле, в петрушке.

«В»

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Рассказывает: Витамин В помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. А есть он в черном хлебе, мясе курицы, геркулесе, молоке, орехах, горохе.

«С»

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Рассказывает: Лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника содержит витамин «С». А еще есть в капусте, редисе, луке.

. «Д»

Я веселый витамин, не могу я быть один

У меня полно друзей, с нами дети здоровей

Тот, кто рыбу, мясо ест, тот силен как Геркулес.

Если рыбий жир полюбишь силачем, атлетом будешь

И дружи всегда, везде с витамином славным Д

Рассказывает: Он укрепляет кости. А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке. А еще витамина Д много у солнышка и оно щедро делится с нами витамином Д.

-Ребята есть ли такие блюда, в которых очень много витаминов? (борщ, рагу,икра баклажанная, кабачковая)

Напитки? (морс, компот)

Давайте и мы приготовим витаминный напиток-компот:

***Физ минутка «Варим компот» с айболитом***

Будем мы варить компот *(Маршировать на месте)*.

Фруктов нужно много- вот *(Показать руками - "много")*.

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. *(Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)*.

Варим, варим мы компот, *(Повернуться вокруг себя)*.

Угостим честной народ. *(Наклониться вперёд и развести руки в стороны)*.

Компот сварили,

А ротики помыть забыли.

Для здоровья важна чистота

Гигиена – всегда нам нужна

Воспитатель: Вы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда. (Открываю лучик)

: Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик)   
Воспитатель: А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у (…) сверкают глаза? Почему у (…) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение –

-Воспитатель: Вот имя последнего лучика. (Открываю лучик) Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вы сможете беречь его? А что вы для этого будете делать?  
Воспитатель: Значит здоровье - оказывается спрятано и во мне, и в тебе в каждом из нас. Молодцы, я была уверена, что вы сможете найти место, где спрятано Здоровье!: Дети вы нашли бесценный дар - это здоровье! Спасибо что вы помогли разобраться нашей передаче в этом вопросе.