

## Конспект занятия в подготовительной группе «Где прячется здоровье?»

**Цель:** формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.  
**Задачи:** закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

### Ход занятия

В-ль: Ребята, сегодня в гости к нам пришел мальчик Петя Заболейкин.

Петечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия такая у тебя странная – Заболейкин.

Мальчик-А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится все время болеть. Я сегодня к вам пришел, а завтра заболею и буду сидеть дома. Потом на денек опять приду и снова заболею...

Ну, Петя, что-то непонятное с тобой твориться. Неужели тебе нравится сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

Ребята, а вы любите болеть? (ответы детей) А болеть это хорошо или плохо? А почему плохо?

Действительно, бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым.

**И вот** сегодня мы с вами поговорим о здоровье, оставайся Петя с нами и ты много интересного узнаешь. Ребята, 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.

**Коммуникативная игра «Здравствуй!»**

Дети встают в круг и поочередно называют имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т.д

(дети садятся на стульчики)

**Воспитатель:** 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 сбересть бесценный дар богов.

**Воспитатель:** Значит здоровье - то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе..... в каждом из нас.

**Вопрос:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?

**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 сила. (Открываю лучик)

Ребята а что надо делать для того что бы быть сильным, ловким? (ответы детей, читают стихи)

По утрам зарядку делай  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.

Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна  
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой  
Будем заниматься.

(встают возле стульчиков и под песню «Вместе весело шагать» делают зарядку.)

Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

**Вопрос:** Добавилось?

**Воспитатель:** Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».

Ребята, а какие вы знаете пословицы о силе?

- Силу в лавочке не купишь.
- Сила солону ломит
- Кто силён, тот драчлив не бывает
- Сильная рука сама владыка.
- И сила уму уступает.
- У сильного жизнь - сто лет, у слабого и четверти нет.
- Сила да ум - счастье.

В-ль-Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.  
Возьмите по стаканчику и загляните внутрь.

**Вопрос:** Что там лежит? А у тебя что - то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется!  
«Один, два, три невидимка из стаканчика беги» - опускайте стаканчики в воду.

**Вопрос:** Что за невидимка сидел в стаканчике?

**Воспитатель:** Мы увидели воздух, который был в стаканчике. Поставьте стаканчики, этот фокус вы можете показать дома.

Ребята, все мы знаем:Без дыхания жизни нет, без дыхания меркнет свет.

Дышат птицы и цветы, дышим он, и я, и ты.

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.

**Вопрос:** Как же зовут второй лучик здоровья? (Открываю лучик)

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух.

Ребята, послушайте пословицу:- Полноценная еда

Для здоровья нам нужна.

**Вопрос:** Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь? Вы согласны?

**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 «Совершенно верно!»**

(Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.)

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Воспитатель:** Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

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

Следующий лучик нашего здоровья прячется в этой песне. Послушайте ее пожалуйста.  
(фонограмма « Если хочешь быть здоров»)

- -Ребята , о чем поется в этой песне?Смолоду закалишься,  
На весь век сгодишься. Какие виды закаливания вы знаете? Так что надо делать,  
чтобы стать здоровым? (Открываю лучик)

**Воспитатель:** А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у вас сверкают глаза? Почему у вас добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лучика.  
(Открываю лучик) Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Теперь ты понял, Петя почему ты был Заболейкиным? (потому что я не берег свое здоровье! )А вы , ребята, будете беречь свое здоровье? А что надо делать чтобы быть здоровыми?

Ребята, а для того, чтобы наше настроение было хорошим целый день давайте споем песню «Улыбка до ушей»