**Конспект в подготовительной к школе группе**

**«Где прячется здоровье»**

**Цель**: формирование культуры здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Расширять представления детей значимости  в жизни человека фактора природной среды (воздуха) и полезных и вредных продуктов.

2. Закреплять знания детей о влиянии на здоровье физического развития, правильного питания, режима дня, чистоты.

3. Развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь.

4. Развивать умения анализировать, устанавливать причинно-следственные связи, воспитывать у дошкольников желание заботиться о своем здоровье.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята давайте мы сегодня поздороваемся с вами при помощи кубика, на какую грань упадет…*(приветствуют)*

Воспитатель: Ребята, мы не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит, что мы пожелали друг другу здоровья. 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 экран. Что вы видите? (СЛАЙД)  *(ответы детей)*

Воспитатель: Как вы думаете почему солнце грустное? Что с ним случилось? *(ответы детей)* Что же делать? *(ответы детей)* Как вы думаете мы можем помочь нашему солнышку вернуть лучики. *(ответы детей)* Солнышко приболело.

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Что бы вернуть лучики солнцу, нам нужно вспомнить составляющие нашего здоровья, потому что наше здоровье похоже на солнышко, у которого много лучиков.

Воспитатель: Я сейчас покажу вам фокус, и мы попробуем найти наш первый лучик, Посмотрите на этот пакет, внутри него есть что-то? *(ответы детей)* Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи (поймать пакетом воздух) Что за невидимка сидит в пакете? *(ответы детей)* Правильно ребята!

Воспитатель: Вокруг нас есть воздух. Что мы делаем, чтобы воздуха в помещениях было больше? А для чего нам нужен воздух в помещении( СЛАЙД)

Ребята, а давайте попробуем узнать есть ли воздух в нас.

Сделаем вдох носом, а выдох ртом, и подуем на ладошку, что вы чувствуете? *холодный воздух*

Прошу пройти к нашей лаборатории. Оденьте фартуки. Перед работой нам нужно вспомнить правила поведения в лаборатории. (изображение правил на картинке)

Воспитатель: Присаживайтесь на стульчики и внимательно наблюдайте за опытом. Я набираю в себя воздух и тихонько выдыхаю его в трубочку, которая находиться в стакане с водой. А теперь возьмите трубочки, опустите в стакан с водой. Вдохните и спокойно выдыхайте в трубочку. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? Какой можно сделать вывод?  *(ответы - в наше организме есть воздух)*

А сейчас мы проведем еще один эксперимент. Постарайтесь глубоко вздохнуть, затем выдохнуть, закрыть рот и нос ладошками и постарайтесь не дышать. Что вы почувствовали? *(ответы -* нам стало тяжело без воздуха*)* Воспитатель: А почему стало тяжело? Какой можно сделать вывод? *Наш организм не может жить без воздуха*

Так как называется первый лучик здоровья? ( СЛАЙД)

Дети: Первый лучик здоровья называется Воздух *(попросить повторить полным ответом)*

Воспитатель: Ребята, посмотрите на экран. Что вы видите? Что делают дети? (СЛАЙД)  *(ответы детей)*

Дети: Дети занимаются спортом, делают зарядку.

Воспитатель: Дети занимаются физкультурой. *(попросить повторить полным ответом)* 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.) Давайте научим Солнце делать зарядку.

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: Молодцы, теперь солнце знает, что когда мы делаем зарядку, занимаемся физкультурой - становимся сильными, крепкими и здоровыми.

Воспитатель: Как называется второй лучик здоровья? ( СЛАЙД)

Дети: Второй лучик здоровья – Физкультура *(попросить повторить полным ответом)*

Воспитатель: Ребята, посмотрите на экран. Что вы видите? (СЛАЙД)  *(ответы детей)*

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. Как вы думаете, что такое режим? *(ответы детей)* А у вас в саду есть режим дня? *(ответы детей)*

Воспитатель: С режимом детского сада все, а часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным и помогает укреплять здоровье.

Воспитатель:  Сейчас я вам предлагаю составить режим дня для Солнца. Подойти к столу где лежат картинки, на которых изображены режимные моменты. Возьмите по карточке и расставьте их по порядку. День у нас с чего начинается? *(ответы детей)*

Воспитатель: Что такое режим дня мы с вами выяснили. Так как будет называться третий лучик здоровья? ( СЛАЙД)

Дети: Третий лучик здоровья называется режим дня *(попросить повторить полным ответом)*

Воспитатель: Правильно. Молодцы.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на экран. Что вы видите?(СЛАЙД)  *(ответы детей)*

Воспитатель: Ребята, как выдумаете, могут люди жить без пищи? *(ответы детей)* Если ребенок не будет вовремя питаться - кушать во время завтрака, обеда и ужина, то организм перестанет расти и будет слабеть и болеть. Потому что не будет получать витамины и полезные вещества из овощей, фруктов, мяса, рыбы и конечно же каш. В магазинах продают много разных продуктов, есть полезные(назовите) а почему они полезные потому что в них сдержатся полезные вещества и витамины, вредные (назовите)

Потому что в них содержаться много жиров ,красителей, сахара.

Ребята как вы думаете, а чипсы полезные? Я вам предлагаю это проверить.

Проходим к столу, присаживаемся. Возьмите салфетку и чипсы…. Какой можно сделать вывод? Чипсы вредный продукт, потому, что содержит очень много вредных жиров. Мы с вами выяснили что есть полезные и вредные продукты. Поэтому чтобы быть здоровыми нужно есть полезные продукты - правильно питаться.

Воспитатель: Как будет называется четвертый лучик здоровья? (СЛАЙД)

Дети: Четвертый лучик здоровья называется Правильное питание *(попросить повторить полным ответом)*

Воспитатель: Правильно. Молодцы Дети.

Воспитатель: Посмотрите на картинку. (СЛАЙД) Вы слышали такое выражение "Чистота – залог здоровья". Воспитатель: Что это значит? *(ответы детей)*

Воспитатель: Верно. Чтобы быть здоровым нужно часто мыть руки, чтобы микробы не попали в наш организм, чистить зубы, надо мыть посуду, убираться в помещении, а то микробы попадут в наш организм и мы заболеем.

Воспитатель: Предлагаю рассказать Солнцу про чистоту и поиграть в игру «Разрешается - запрещается». Правила игры: Вы берете зеленый и красный. Кружки. Внимательно слушаете, что я буду говорить. Если это разрешается делать - поднимаете зеленый кружок, если запрещается – красный.

Разрешаете «Чистить зубы, мыть волосы, пользоваться носовым платком»

Запрещается «Грызть ногти, не мыть волосы, кушать грязными руками»

Воспитатель: Молодцы ребята. Вы знаете как обязательно должны следить за чистотой, чтобы не болеть. Ребята так называется пятый лучик? (СЛАЙД)

Дети: Пятый лучик здоровья называется Чистота. *(попросить повторить полным ответом)*

Воспитатель: Вот мы и собрали лучики Солнцу. (СЛАЙД) Давайте вспомним как называются лучики здорвья. воздух, физкультура, режим дня, правильное питание, чистота.

Воспитатель: Посмотрите, Солнышко радуется за вас, потому что вы знаете все правила, чтобы быть здоровыми. В благодарность за помощь Солнце дарит вам свои лучики.

Рефлексия

Воспитатель:  Ребята, смотрите на лучиках что-то написано. Это вопросы. Давайте на них ответим.

**Мне понравилось сегодня вместе с вами помогать Солнцу, вы молодцы!**

**Всем спасибо!**