**Конспект занятия**

**Тема: «Где прячется здоровье?**

**Задачи:**

1. 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.
2. Развивать познавательный интерес и речь
3. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Предварительная работа :**

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

**Методические приемы :**

художественное слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнения на дыхание, игра, использование наглядности, физкультминутка, обращение к жизненному опыту детей.

**Оборудование:**

модель солнца, емкость с водой, бутылочки, грамзапись.

**Ход занятия:**

Воспитатель: ребята, у нас сегодня гости! Давайте, поздороваемся с ними с душой и сердцем.

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте!». Это значит – здоровья желаю.

**Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду.**

« Давным- давно на горе Олимп жили 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 умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что тесть у человека – здоровье. Стали думать – решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – на 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?

Воспитатель: я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего  организма. Первый лучик вашего здоровья – это физические упражнения. 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? Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

**«Утренняя зарядка**

*Под музыку выполняем упражнения*

Воспитатель. Какие мышцы стали у вас?

Дети. Крепкие, сильные.

Воспитатель. Значит, верно говорят: «Силушка по жилушкам огнем бежит». Скажите, 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. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети. Ничего нет.

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

*Опускаем бутылку в воду и нажимаем на нее.*

Воспитатель. Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети. Это воздух.

Воспитатель.

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.

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

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

**Упражнение на дыхание.**

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести: «у-х-х!»
2. «Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у».

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. (открыть второй лучик)

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

Давайте поиграем в игру и узнаем, что вы знаете о полезной еде.

**Игра «Совершенно верно»**

На каждый  если в стихотворении я расскажу о полезных вещах вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно. Если нет, то молчите

1 Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис. (дети молчат)

2 Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет. (дети отвечают)

3 Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить. (дети молчат)

4 Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине –

Всем полезны витамины.  (дети отвечают)

5 Наша Люба булки ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

Да в дверь не может проползти. (дети молчат)

6 Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!  (дети отвечают)

Воспитатель. Итак, как же называется третий лучик здоровья?

Дети. Полезная еда.