**Задачи:**

воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания. Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов, учить избирательно относиться к рекламе, понимать значение пословиц и поговорок о питании. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

**Оборудование:**

модель солнца, набор иллюстраций - “Продукты питания”, макет дерева, рекламный мячик, аудиозапись для физкультурной минутки “Если нравится тебе», символы составляющих здоровья.

**Оборудование для опыта:**

ёмкость с водой, бутылочка ,ёмкость для снега, снег.

**Ход занятия**

**инструктор:** Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю.

Сегодня, мои милые “Почемучки”, мы найдём ответ ещё на один вопрос. Расскажу я вам старую легенду: (звучит классическая музыка)

“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 всё 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!.

**Инструктор:** Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), 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?

**инструктор:** 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.

**Вопрос:** Каких вы людей считаете сильными? А твой папа сильный? А ты сильный? А где находится ваша сила? (правильно -сила в мышцах.)

**Инструктор:**Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы.

**ОРУ**

Ребята, все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг)

“Кто физкультурой занимается,

Тот здоровья набирается!” – упражнения с гантелями (муз.сопровождение «Если нравится тебе,…).

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

Вопрос: Добавилось?

**инструктор:** Сразу видно, “силушка по жилушкам огнём бежит”.

Вопрос: Какие мышцы стали у тебя?

**инструктор**: Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровья человека!

Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Загляните внутрь бутылочки

**Вопрос:** Что там лежит? Сейчас мы увидим, кто там прячется! “Один, два, три невидимка из бутылочки беги”- опускаю бутылочку в воду.

Вопрос: Что за невидимка сидел в бутылочке?

**инструктор**: Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух мы вдыхаем. Поставьте бутылочки, этот фокус вы можете показать дома.

Ребята все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

**Опыт:** Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

**Вопрос:** Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

**инструктор**: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте выполним упражнение на дыхание -« Я -ветер сильный, я лечу… ).

Вопрос: Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? А откуда в воздухе появляется кислород?

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!!

**Вопрос:** Как же зовут второй лучик здоровья?

Воспитатель: Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух? (переворачиваю лучик).

Вопрос: Что ещё нужно делать, чтобы расти здоровыми? Зачем человеку еда? Как ты считаешь? Вы согласны?

Воспитатель: В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру **"Рекламный мячик"** и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство (игра).

Жёлтая Фанта - напиток для франта

Ответ детей: - Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

В мире лучшая награда – это плитка Шоколада

В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.

Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.

Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.

Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.

Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.

Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.

Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

**инструктор**: 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 на дерево). Полюбуйтесь своей работой.

**Вопрос:** Почему на дереве выросла морковка? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Почему вырастили орех? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

**Инструктор:**Вот так чудо-дерево получилось

Полезными плодами оно расцветилось

Мы запомним навсегда

Для здоровья нам нужна витаминная еда

(открываю третий лучик)

Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой.

Внести ёмкость с комочками снега

**Инструктор:**Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит?

“Возьмите снежные комочки, разотрите ими щёчки”

Что вы ощущаете? Что мы делаем холодом?

**Инструктор:** “С молоду закалишься, на весь век сгодишься”

**Вопрос:** Почему вы закаляетесь? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? А вам нравится закаляться? Чем ещё вы закаляетесь? (Водой, прогулками на свежем воздухе) Чем больше любите закаливаться, снегом или холодной водой?

“Закаляться надо снегом и водой холодной,

Вас вовек не одолеет и микроб голодный "

Вопрос: Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю 4й лучик-закаливание).

Дидактическая игра «**Чудесный мешочек»**

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться, доказывая при этом, что предметы именно для личного пользования.

Открываю 5й лучик-чистота

**инструктор:** Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у (…) сверкают глаза. Почему у (…) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика. (Все лучики открыты) Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас!

Дети зарисовывают символы составляющих здоровья и вывешивают на доску рядом с солнышком (звучит фонограмИгра «Угадай на вкус»

Вот, сколько интересного вы сегодня узнали. А сейчас давайте немного отдохнём. Дети садятся на ковёр, можно лечь.

**Игра «Волшебный сон»**

Реснички опускаются,

глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Крепче кулачки сожмём,

Руки выше поднимаем.

Глазки сразу открываем- посмотрите вот так да это солнце наше КРАСОТА.