**«Как найти здоровье?» средняя группа**

**Цели:**

- Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

- Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

- Развивать познавательный интерес мыслительную активность, воображение.

**Оборудование:**

Набор иллюстраций: «Иллюстрации - полезные продукты питания и не полезные продукты питания», модель солнца, макет дерева, магнитофон, диск с комплексами ритмической гимнастики, буклеты о здоровом образе жизни.

**Предварительная работа:**

- Рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни.

- Беседы с детьми о здоровом образе жизни.

- Чтение художественной литературы.

**Ход ООД**

**Воспитатель:** Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй».

Далее за дверью раздается чей-то плач. Воспитатель идет посмотреть.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный.

(обращаясь к гномику): Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

**Гномик:** Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете? (Да).

**Воспитатель:** Ребята, а давайте гномику поможем найти здоровье. Вы ведь много знаете!

**Воспитатель:** Гномик, ты присаживайся на стульчик, не переживай. Ребятки тебе помогут.

**Воспитатель:**Ребята, давайте поможем нашему гномику, а то ему очень грустно. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего Солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Да!» «Нет!»

- Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли? (Да).

1. Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься (Да)

2. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день (Да)

3. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели (Нет)

4. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой. (Да)

5. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой (Да)

6. От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте. (Нет)

7. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими. (Да)

**Воспитатель:** - Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (Гигиена)

- Именно так называется наш 1лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

**Открывает 1-ый лучик солнышка здоровья.**

- А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

- Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

- 2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

**Открывает 2-й лучик.**

**Воспитатель:** Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

1.Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед - выдох через рот, руки опустить.

2. Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

3. Упр. «Надуй шарик»

Вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

**Гномик:** Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

**Воспитатель:** А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

- Ребята, а что будет, если организму не будет хватать витаминов? (Если принимать мало витаминов, то будешь плохо расти, не будешь бегать, прыгать, играть, потому, что просто не будет сил. И поэтому будут прилипать всякие болячки, и с ними будет трудно бороться).

- Как вы думаете, где можно взять витамины?  (продуктах питания, овощах и фруктах).

- Молодцы ребята!

- А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

- Какие продукты не взяли на дерево? Почему?

- А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево? Какие они?   (Полезные, витаминные).

- Именно так называется наш следующий лучик - витаминная еда.

**Открывает 3-й лучик солнышка здоровья.**

- У нашего солнышка уже открыты 3 луча.

- А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

- Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

- А вы любите делать зарядку?

**Воспитатель:** Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

Проводится Физминутка.

**Воспитатель:** Как вы думаете, почему человек должен быть сильным? (Сила укрепляет здоровье человека).

- Правильно. Следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется – физические упражнения и спорт.

**Открывает 4-й лучик.**

**Гномик:** Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

**Врач:** Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

- Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

**Открывает 5-й лучик.**

Воспитатель: Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь, как найти и сберечь свое здоровье?

**Гномик**: Да, конечно, спасибо, ребята. Теперь я расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам.

Воспитатель: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение

**Воспитатель:**

Теперь я могу быть спокойна, что ребята из средней группы, будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких.

**Воспитатель:** Гномик, тебе у нас понравилось? (Да!)

Чтобы никто, ни чего не забыл, я хочу вручить гостям и тебе Гномик, памятки о здоровом образе жизни. А ещё, у меня для вас для всех есть угощение – фрукты. Фрукты – это витамины. Кушайте на здоровье! Ну а мы с гномиком с вами прощаемся. До свидания, ребята!