*Конспект занятия в старшей 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.

**Ход занятия:**

Ребята, посмотрите, кто к нам сегодня в гости зашел. Вы узнали кто это? Правильно, это Крош из «Смешариков»

**В-ль:** Крош, а ты куда идешь? В школу учиться?

- Ребята, Крош мне сказал, что в школу он еще не ходит, а собрался он лететь на Луну.

- Ребята, а вы как думаете, что на Луну может полететь любой, кто захочет (Ответы детей) Да, но для этого надо много знать, уметь и иметь крепкое здоровье.

Вопрос: Ребята, а как вы думаете, что такое здоровье? 1. Что такое болезнь?

2. Можно ли убежать от простуды?

3. Что надо сделать, чтобы быть здоровым человеком?

4. Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

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

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

**Крош**: а я люблю утром поспать, не нравится мне рано просыпаться и зарядку делать. А что такое зарядка?

Что нужно ещё делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Кушать витамины.

**Воспитатель**: В каких продуктах содержатся витамины?

**1-й ребёнок:** В яблоках, апельсинах, ананасах (фруктах.)

**2-й ребёнок**: В морковке, капусте, в луке, чесноке (в овощах) .

Полноценная еда для здоровья нам нужна.

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

**Крош:** Про еду я все знаю, я уже даже с собой на Луну взял разной еды, она мне там очень пригодится.

**Воспитатель:** 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, вы все справились с заданием.

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Итак, теперь Крош и мы знаем, что здоровье - это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Вы со мной согласны? А, чтобы быть здоровым надо заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины. Давайте мы покажем Крошу как мы весло делаем зарядку.

**Физкультминутка под музыку.**