Конспект непосредственно организованной деятельности с детьми по валеологии.

**«Здоровье в наших руках»**

**Педагогический замысел: 1.Образовательная область «Социализация»**

* Развитие инициативы, умение действовать в команде;
* Развитие сообразительности, умение решать поставленную задачу;
* Воспитание дружеских взаимоотношений, формирование умений договариваться, помогать друг другу.

**2. Образовательная область «Здоровье»**

* Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью.
* Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления (дыхательная гимнастика, физкультурная минутка).
* Уточнить значимость питания для ценности здоровья.
* Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни, прививать любовь к физическим упражнениям.

**3. Образовательная область «Коммуникация»**

* Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы.
* Умение делать выводы в процессе наблюдения за опытом.

**Технологии:**

* Здоровьесберегающие
* Проблемного обучения
* Партнерское общение

**Материал:**

* Модель солнца с лучиками;
* Два плаката с изображением разных продуктов;
* Макеты дерева с витаминами и продуктами на них;
* Бутылочки и емкость с водой.

**Ход:**

- Ребята , сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым?...... А что же такое здоровье и где оно живет?

- Правильно, здоровье – это самое главное, что нужно человеку.

- Послушайте одну легенду, она очень старинная: давным – давно, на горе Олимп жили Боги. Скучно им было одним, и решили они создать человека и заселить планету. 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 ответил: «Если у человека все это будет, ему будет неинтересно жить. Давайте спрячем, что-нибудь от человека, самое для него главное».

- А главное это что? /Здоровье/

- А куда же мы его спрячем? - Давайте глубоко в море, или высоко в горы. Думали, думали и решили: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

- Значит, здоровье оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе… и в каждом из нас.

- Ребята, 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.

- А кто у нас самый сильный?

- Покажите, где ваша сила? /Правильно, в мышцах/.

- Что нужно делать, что бы быть сильным? /Ответы детей/

- Правильно, закаляться, заниматься гимнастикой, спортом…

- Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!

- Выходите скорей, будем делать зарядку!

***Физкультминутка: « Веселая зарядка»***

Солнце глянуло в кроватку, раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку, надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться - три, четыре! И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку, дружно делаем зарядку.

- Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках. /Проверяют сами/

Мы с вами двигались, делали упражнения, а в это время на солнышке появился еще один лучик – движение.

- Что бы узнать, как зовут третий лучик нашего здоровья, я покажу фокус.

***Опыт с водой и воздухом.***

/Возьмите по бутылочке. Что лежит внутри? /Ничего/. А у тебя? /Тоже ничего/. Сейчас мы увидим, - что там прячется. Опускайте бутылочки в воду. Что мы видим? Что за невидимка сидит в бутылочке?

- Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Почему мы не видели его раньше? Какой он? Вокруг нас везде есть воздух. Мы его вдыхаем. Мы им дышим.

- Попробуйте вдохнуть и закрыть нос и рот ладошкой.

- Что вы почувствовали?

- Без воздуха нельзя жить. Каждая клеточка нашего организма должна дышать. А что бы быть здоровым, надо правильно дышать. И дышать чистым, свежим воздухом.

***«Дыхательная гимнастика»***

Наш лучик зовут свежий воздух, чистое дыхание.

Теперь попробуйте угадать название следующего лучика. Перед вами картинки с изображением продуктов питания. Как вы думаете, все ли эти продукты полезны? А какие продукты можно назвать вредными и почему?

***Игра «Полезно – вредно»***

Как бы вы назвали этот лучик? /Рассуждения детей/ Полезная еда, витамины.

- Молодцы, вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Поэтому последний лучик нашего здоровья называется хорошее настроение.

Так из чего состоит наше здоровье?/перечисление/