**КОНСПЕКТ**

 **непосредственно – образовательной деятельности в старшей группе с использованием здоровьесберегающих технологи**

**«Верные друзья здоровья»**

**(Образовательная область – здоровье)**

**Цель:** сформировать у детей понимание значения и необходимости соблюдения гигиенических процедур, физических упражнений и режима дня.

**Задачи:**

*Образовательные:*- Продолжать формировать представление о здоровье как одной из основных

 ценностей;

- Обобщить и расширить знания детей о полезных продуктах, о взаимосвязи

 здоровья и питания;
- Обогатить и активизировать речь детей по теме;
- Продолжать учить анализировать, делать выводы.

*Развивающие:*- Продолжать развивать связную речь, мышление, внимание, сообразительность;
- Формировать потребность в соблюдении культурно – гигиенических навыков,

 режима дня;

- развивать выразительность при чтении стихов, умение отгадывать загадки;

- развивать интерес к заботе о своем здоровье, проявление самостоятельности,

 умение проявлять знания в игровой и речевой форме.

*Воспитательные:*- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;

- воспитывать чувство коллективизма, умение быть командой;

- воспитывать привычку к чистоте и порядку.

**Предварительная работа:**

- проведение дней и недель здоровья; - отгадывание загадок; чтение пословиц и поговорок о ценности здоровья; - разучивание стихотворения «Микроб»; - сюжетно – ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», настольно – дидактическая игра «Аскорбинка и ее друзья»; - чтение художественных произведений.

**Интеграция образовательных областей:**

- Чтение художественной литературы
- Коммуникация
- Социализация
- Познание

**Материал:**- эмблемы для команд «Яблочки», «Морковки»;
- магнитная доска, мел;
- мяч среднего диаметра;
- книга с загадками;
- корзина с яблоками.

**Ход организационно – образовательной деятельности**

 -Здравствуйте ребята! Рада видеть вас радостными и красивыми. Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. Ведь, как говорили древние греки: “В здоровом теле - здоровый дух”.

- Задумывались ли вы, что у здоровья есть много верных и добрых друзей?

- Давайте подумаем, что помогает человеку быть здоровым?

(Зарядка, правильно питание, чистота, свежий воздух, режим дня)

- Правильно, ребята. Чтобы начать разговор о первой помощнице здоровья, давайте поиграем в игру «Мое утро». Передавая мяч по кругу, мы расскажем друг другу, что делаем по утрам.

- Молодцы! Первая помощница здоровья- вода. Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, чистим зубы, моем руки, закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее микробы.

- А что такое микробы? Что вы о них знаете? (Ответы детей).

 Далее ребенок рассказывает заранее подготовленное стихотворение «Микроб».

Микроб – ужасно вредное животное:

Коварное и, главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет – и спокойно там живет.

Залезет, шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, куклы, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой-ка, у тебя горячий лоб:

Наверное, в тебе сидит микроб!

- Иногда микробы попадают не только на руки или лицо, но и в нос, горло, и тогда мы начинаем чихать и кашлять. А как защитить себя от таких микробов?

(находиться в проветренном помещении, прикрывать нос и рот носовым платком,

соблюдать везде чистоту, порядок…).

- Правильно. А сейчас я предлагаю вам выполнить комплекс закаливающего носового дыхания.

* Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице, сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5 – 6 раз).
* Сделать 8 – 10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую,

по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

* Сделать вдох носом. На выходе протяжно тянуть звук *м-м-м,* одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделать резкий выдох через нос (з – 4 раза).
* Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть

 язык, стараясь его кончиком достать до подбородка. Беззвучно произнесите:

*а-а-а*(5 – 6 раз).

- Второй наш друг, как вы правильно уже заметили, - это утренняя гимнастика.

- Подумайте, какую пользу она намприносит? (Она прогоняет сон, дарит нам бодрое, хорошее настроение, укрепляет мышцы, укрепляет наше здоровье).

- Правильно. Не только люди, но и животные приводят себя в порядок после сна. Давайте вспомним нашу физкультминутку «Хомячок» и немного разомнемся.

Физкультминутка

Хома, хома, хомячок

Носит рыжий пиджачок,

Хома рано встает,

Моет лапки, чистит рот.

Все приводит он в порядок

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять –

Хома прыгает опять.

- Ребята, а как называется определенный распорядок дня, который помогает нам оставаться здоровыми?

(Режим дня).

- Верно. Если всегда в одно и то же время просыпаться, завтракать, ходить на прогулку, ложиться спать, то у нашего организма вырабатывается определенный ритм, который помогает сохранить здоровье и бодрость.

- Ребята, а какой должна быть пища, которую мы употребляем в течение дня?

(Полезной, сбалансированной, витаминной).

- Сегодня мы поиграем в необычную игру-викторину о пользе продуктов питания *«Даёт силы нам всегда витаминная еда!»*.

В соревновании участвуют две команды: «Яблочки» и «Морковки».

(Дети делятся на 2 команды).

- Итак, первый конкурс*«Разминка».*

-Я буду задавать вопросы, а за каждый правильный ответ команда получает один балл. (Записываются на доске).

Вопросы:

* Какой овощ называют вторым хлебом?  (Картофель).
* При помощи чего мы ощущаем разный вкус?  (Языка).
* Какие очень полезные ягоды созревают под снегом?   (Клюква).
* Какую кашу можно сварить из пшена?  (Пшённую).
* Прибор для резки хлеба?  (Нож).
* Как называется сушёный виноград?  (Изюм).
* Когда лучше есть жирную пищу – зимой или летом?  (Зимой).
* Какие овощи надо есть, чтобы не простудиться?  (Чеснок, лук).
* А что ещё необходимо человеку кроме пищи?  (Вода).
* Какую воду лучше пить?  (Кипячёную, очищенную).
* Арбуз – это овощ или фрукт?  (Ягода).
* На чём растут финики?  (На пальме).
* Что называют лесным мясом?  (Грибы).
* Как называется утренний приём пищи?  (Завтрак).

- Подведем итоги первого конкурса.

(Считаются баллы).

Продолжаем нашу игру.

Второй конкурс *“Загадки”.*

В овощах и фруктах есть.
Сколько их не перечесть.
Есть еще в форме таблетки
Вкусом лучше чем конфетки.
Для Мишани и Полины
Что полезно? — ... (Витамины)

В этом модном магазине
Ты увидишь на витрине
Не игрушки, не продукты,
И не бабушкины туфли.
Здесь микстура и таблетки,
Мази, капли и пипетки.
Для того чтоб не болеть
Куда надо приходить? — ... (В Аптеку)

Если в доме на полу мусор вдруг разбросан,
Я на помощь позову друга с длинным носом.
Лишь на кнопку ты нажмешь –
Вмиг порядок наведешь. (Пылесос)

У меня помощник есть,
Пользы от него не счесть:
Всех микробов убивает
И болезни прогоняет.
В руки я его возьму,
Хорошенько их потру
Сполосну водой и вот-
Грязь опасная уйдет. (Мыло)

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

Любят меня детки. (Яблоко)

Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики —

Из далёкой Африки. (Апельсин)

Сам алый, сахарный,

Кафтан зелёный, бархатный. (Арбуз)

Взяли мы ее одежку,

Соль добавили немножко.

В кадочках теперь не пусто —

В них заквасится... (капуста)

Под землей живут семейки,

Поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку

Позовем копать... (картошку)

Ох, наплачемся мы с ним,

Коль почистить захотим.

Но зато от ста недуг

Нас излечит горький... (лук)

Голова, а сверху ус.

Нет, не сладок он на вкус.

Прибежали со всех ног

Мы к обеду рвать... (чеснок)

На арбуз похожая —

Тоже толстокожая.

К платью желтому привыкла,

Греется на солнце... (тыква)

Лезут по веревочке

Братья с грядки-горочки.

Эти братья — близнецы,

А зовут их... (огурцы)

Летом, не боясь жары,

Зрели красные шары.

Вызрели как на подбор.

Что за овощ? (Помидор)

Желтый мячик в землю врос,

Сверху лишь зеленый хвост.

Держится за грядку крепко

Круглый овощ. Это... (репка)

Раскололся старый дом:

Было мало места в нем.

Все жильцы встревожены.

Кто они? (Горошины)

Под землею подрастала,

Круглой и бордовой стала.

Под дождем на грядке мокла

И попала в борщ к нам... (свекла)

Подведем итоги двух конкурсов.

- Подведем итоги второго конкурса.

(Считаются баллы).

- Молодцы! А сейчас предлагаю вам немного отдохнуть перед последним, самым важным состязанием. (Проводится физкультминутка «Раз подняться, потянуться»).

*Физкультминутка*

Раз подняться, потянуться,

Два согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка,

А четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Ну, а шесть – можно сесть!

- Последний конкурс *“Что нам нужно для здоровья”.*

- Я буду называть вам слова и кидать мяч. Если это нужно вам для того, чтобы быть здоровыми - ловите мяч, если нет- отталкиваете.

- Наша игра закончилась. Давайте подведем итоги и поздравим победителей.

- Ребята, наше знакомство с друзьями здоровья подошло к концу. Что нового, интересного вы узнали? Что понравилось больше всего? Какие задания вызвали трудности?

(Ответы детей).

- Сегодня вы все были молодцы. Большое вам спасибо! А это вам от меня вкусный и полезный подарок. (Педагог дарит детям корзину с яблоками).