**Конспект занятия**

**с детьми старшего дошкольного возраста на тему: «В здоровом теле — здоровый дух»**

**Цели:**

Приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* Формировать представление о здоровым образе жизни, о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела, уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.
* Развивать познавательный интерес и речь.
* Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.
* Способствовать укреплению здоровья и расширению функциональных возможностей организма.

**Предварительная работа:**

Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок, просмотр телевизионных рекламных пауз.

**Активация словаря:**

Физические упражнения, физкультура, воздух, дыхание, закаливание.

**Методические приемы:**

Художественное слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнение на дыхание, игра «Рекламный мячик», использование наглядности, физкультминутка, обращение к жизненному опыту детей.

**Оборудование:**

Модель солнце, рекламный мячик, стаканчик с водой, камнями и пустой, музыка для физкультурной минутки.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Здравствуйте! Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся! (Дети здороваются.) Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте! » Это значит – здоровья желаю. А сейчас, ребята давайте с вами становимся в круг, беремся за руки, улыбнитесь друг другу, подарите свое хорошее настроение друг другу, пожелайте здоровье. Молодцы, занимайте свои места.

**Воспитатель.** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (Ответы детей.)

**Воспитатель.** 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 физические упражнения, или физкультура. (На модели солнца открывает лучик с изображением физических упражнений.) Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

**Дети.** Укрепляют мышцы, закаляют организм.

- Дарят нам бодрое, хорошее настроение.

- Прогоняют сон.

**Воспитатель.** А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? (Ответы детей.) Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Выбегайте, вставайте в круг.

Дети выполняют упражнения под музыку. Затем рассаживаются по местам.

**Воспитатель.** Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается. Как вы понимаете это выражение? (Ответы детей.)

**Воспитатель**. Какими мышцы стали у вас?

**Дети.** Крепкие, сильные.

**Воспитатель.** Значит, верно говорят: «Силушка по жилушкам огнем бежит». Скажите мне, почему человек должен заниматься физкультурой?

**Дети.** Физкультура укрепляет здоровье человека.

**Воспитатель.** Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята. Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, мы покажем вам фокус.

Опыты как фокусы, только им всегда можно дать объяснение. Перед вами стоят стаканчики, посмотрите, что в них?

(1-вода, 3-камень, 4-пустой) Вы думаете этот стакан пустой? Давайте проверим.

***Опыт:*** Переверните стакан вверх дном, старайтесь держать его очень ровно, медленно опускайте его в воду. Легко ли идет стакан? Не мешает ли ему что-то? Что находится в нем? А теперь медленно переворачиваем его. Что вы увидели? А почему мы его не видим? Не чувствуем? (Прозрачный, невидимый, без вкуса и запаха.)

- Какие вы молодцы! Я вижу, вы отлично справились с моим заданием.

**Воспитатель.** Что за невидимка сидел в стаканчике?

**Дети.** Это чистый воздух.

**Воспитатель**. Молодцы! 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. Сейчас вы постарайтесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

Дети глубоко вдыхают и закрывают рот и нос ладошками.

**Педагог.** Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (Ответы детей.)

**Педагог.** Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем! » давайте выполним с вами упражнение на дыхание.

 ***Упражнение на дыхание***

* «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечами, произнести «у-х-х! ».
* «Пузырьки». Сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.
* «Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у».
* Воспитатель-эколог. Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

**Дети.** Чтоб наш организм обогатился кислородом.

**Воспитатель.** Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, - это чистый, свежий воздух.

-Оказывается дым от заводов и фабрик тоже загрязняют воздух. А когда мы дышим загрязненным воздухом, то кровь разносит по организму не кислород, а дым, поэтому человек болеет. Что еще загрязняет воздух?

- Что же делать чтобы воздух в городе был чище?

(Дети высказывают свои предположения)

- Ребята, а почему на природе, в лесу, на лугу дышится легко?

Там нет заводов, фабрик, автомобилей.

- Ребята в лесу больше кислорода, которым мы дышим. Это заслуга растений, ведь именно они выделяют кислород. Как можно назвать растения, раз они нам помогают.

- Наши помощники, спасители.

- А что можно сделать, чтобы помочь городу очистить воздух.

- Посадить деревья, кустарники, цветы.

- А еще не ломать, не губить деревья и кустарники, не рвать листочки. В группе посадить комнатные растения. Растения вдыхают в себя грязный воздух, который выбрасывают заводы, фабрики, машины, а отдают кислород – это чистый воздух. Значит нужно беречь растения.

-Так как же называется второй лучик здоровья?

**Дети.** Чистый воздух.

Воспитатель на модели солнца открывает второй лучик с изображением чистого воздуха.

**Воспитатель.** Послушайте пословицу: «Хочешь не хочешь, а есть надо». Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете? (Ответы детей.)

Воспитатель. В магазинах продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем и узнаем, можно ли доверить домашнее хозяйство.

***Игра «Рекламный мячик»***

Воспитатель: Желтая «Фанта» - напиток для франта.

Дети: Будешь «Фанту» пить, смотри – растворишься изнутри.

Воспитатель: В мире лучшая награда – это плитка шоколада.

Дети: В мире лучшая награда – это ветка винограда.

Воспитатель: Знайте, дамы, господа: «Сникерс» - лучшая еда.

Дети: Будешь есть ты «Сникерс» сладкий – будут зубы не в порядке.

Воспитатель: Я собой сегодня горд: я купил сегодня торт.

Дети: Фрукты, овощи полезней: защищают от болезней.

Воспитатель: В благодарность «Пепси-коле» - самым умным будешь в школе.

Дети: Вкус обманчивый порой, молоко пей дорогой.

Воспитатель: Дает силы мне всегда очень жирная еда.

Дети: Дает силы нам всегда витаминная еда.

Воспитатель: От простуды и ангины помогают апельсины.

Дети: Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

**Воспитатель:** А теперь ребята, после того как мы все повторили с вами и вспомнили что относится у нас к полезным продуктам вы разделитесь на две команды. Каждой команде дается одинаковый набор продуктов, состоящие из разных продуктов. Ваша задача по очереди перенести в корзину только те продукты, которые полезны для нашего организма.

**Воспитатель.** Объясните свой выбор. И вы, ребята, молодцы! Давайте похлопаем друг другу! Обязательно скажу вашим мама, что вы знаете и умеете выбирать полезные продукты. Ответьте мне еще на один вопрос: какие овощи и фрукты защищают нас от вредных микробов. (Ответы детей.)

**Воспитатель.** Вы совершенно правы и пословица такая есть: «Чеснок да лук от всех недуг». Скажите, как же называется третий лучик здоровья?

**Дети.** Полезная еда.

Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик.

**Воспитатель.** Сейчас ребята мы покажем вам фотографии. Рассмотрите их внимательно и скажите, чем занимаются люди?

**Дети.** Закаляются.

**Воспитатель.** Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

**Дети.** Обливание под душем, обтирание рукавичкой, умывание прохладной водой, полоскание горла.

**Воспитатель.** Как вы думаете, для чего люди закаляются? (Ответы детей.)

**Воспитатель.** Какие вы молодцы, все знаете. Теперь вы знаете название четвертого лучика здоровья. Кто скажет как он называется?

**Дети.** Закаливание.

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите на солнышко. У нас остался неоткрытым только один лучик. Хотите узнать, какое имя у последнего лучика? Я открою его, а вы постарайтесь сами догадаться, как он называется. (открывает пятый лучик) .

**Воспитатель**. Правильно вы сказали. Пятый лучик здоровья называется «чистота». Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота-залог здоровья»? (Ответы детей.)

**Воспитатель**. Я предлагаю вспомнить правила чистоты.

**Дети.** Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ перед сном.

- Зубы чисти утром и вечером.

- Следи за чистотой ногтей - подстригай их каждые десять дней.

- Не забывай следить за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок.

- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета.

- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

**Воспитатель.** Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас. Я уверена, что вы на долго сохраните ваше здоровье, здоровье ваших близких. И в заключение проведем с вами занятие, которое поможет снять нам усталость.

Занятие начинается с упражнения для снятия мышечных зажимов и снижения психоэмоционального напряжения “Тихое озеро”.

**Педагог.** “Сядьте в удобное положение. Вытяните ноги и расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды.

Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро.

Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете…

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня”.

Упражнение провести под спокойную, расслабляющую музыку.

**Воспитатель.** На прощание мы хотим вам пожелать: «Будьте здоровы! А вы пожалуйста, пожелайте это нашим гостям.

**Дети хором.** Будьте всегда здоровы! А чтобы ваше здоровье было крепким, пейте полезные соки!