**Конспект занятия в средней группе.**

**«Где искать** **здоровье?»**

**Цели и задачи:**

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

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Оборудование:**

Игрушка зайца, мяч, модель солнца, набор игрушек – «Продукты питания», корзина, стихи для словесной игры.

 **Сюрпризный момент:** Зайка

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».

***Коммуникативная игра с мячом***

Дети встают в круг и передают друг другу мяч, здороваясь при этом и называя ребенка по имени.

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

(обращаясь к зайке): Что случилось с тобой, зайка, почему ты такой грустный?

Зайка:   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?

Воспитатель:   Ребята, а как вы думаете, кто может помочь зайчику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять? *Отгадайте загадку*:

 В белоснежном он халате
Лечит всех больных в палате.
Если вдруг беда случится,
То на "скорой" он примчится. (Врач)

Правильно. Но врача здесь нет. Давайте мы сами подскажем зайчику найти его здоровье.

Сейчас  я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в нашем организме.

Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего солнышка «здоровья», я предлагаю вам поиграть в ***игру***, которая называется ***«правильно - не правильно».***

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы отвечаете « не правильно». Вы поняли?

1.Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы каждый день

3.Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6.Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

7. От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

8.Платок и расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

9.Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

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

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

*Открываю 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? - Воздухом.

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

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

*Открываю 2-й лучик.*

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. «Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик» пока не «лопнет».

Молодцы ребята. Зайчику очень понравились эти упражнения, и теперь он их будет делать каждый день.

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

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где живут витамины? (в овощах и фруктах)

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах.

Витамин А

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жует морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

А теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Магазин». Вам нужно будет положить в корзину только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет один продукт, а потом тихонько сядет на свое место.

Какие продукты не положили в корзину?   Почему?

Значит, чтобы быть здоровым нужно принимать… (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, «витаминная еда» называется наш следующий лучик.

*Открываю 3-й лучик солнышка здоровья.*

У нашего солнышка уже открыли мы 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? - Зарядка

А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас покажем зайчику, как мы умеем делать зарядку.

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

*(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!*(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

Ну, что, добавилось силы? Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.

*Открываю лучик.*

Посмотрите, 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.

*Открываю 5-й лучик.*

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

*Зайка:* Спасибо, вам, ребята. Теперь я буду беречь свое здоровье. До свидания!

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.**

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!