### ****Конспект занятия**** ****по валеологии**** ****для детей  старшего дошкольного возраста**** ****"Где прячется здоровье?"****

### **Программное содержание:**   1. Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью.   2. Уточнить значимость питания для ценности здоровья.   3. Учим  понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.   4. Развиваем познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей. 5. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной  активности и   закаливании, питании.   6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление  вести здоровый образ жизни.   7.  Активизация словаря:  почемучки, ёмкость, легенда, Геракл, хот дог.

### **Предварительная работа:**   1. Прочитать детям Н. Кун «Легенды и Мифы Древней Греции»   2. Познакомить детей с иллюстрированной картиной, на которой нарисован «Геракл»   3. Пригласить в группу старшую медсестру для беседы с ребятами о здоровом образе жизни.

### **Оборудование:**   1.Модель солнца,   2.Модель рисунка "Поговорки",   3. Набор иллюстраций - “Продукты питания”,   4. Макет дерева,   5. Рекламный мячик,   6. Грамзапись для физкультурной минутки “Чунга–чанга”.   7. Оборудование для опыта: ёмкость с водой, бутылочки и трубочки по количеству  детей, ёмкость для снега, снег.

### **Методические приёмы:**   1. Сюрпризный момент, приход гостей.   2. Рассказ воспитателя «Старая легенда»   3. Проблемная ситуация «Лучики солнца»   4. Физкультминутка.   5. Игры с детьми.   6. Отгадывание загадок.   7.  Опыты с участием детей.   8. Итог.

### **Ход занятия:** **Воспитатель:**   Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем.   А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы  сказали:   “Здравствуйте!” Здоровья желаю. Уважаемые наши гости, я, Людмила Викторовна, и мои ребята из группы “Почемучки” рады видеть вас у нас  в д/с, мы всегда рады гостям. **Вопрос:**  Ребята, почему я вас назвала “почемучками?” А ты, “почемучка?” **Воспитатель:**  А знаете ли вы, сколько ваших вопросов я слышу каждый день? **Вопрос:**  А ты как думаешь? 5 тысяч “где”, 7 тысяч “как”, 100 тысяч “почему”!   Сегодня, мои милые “Почемучки”, мы найдём ответ ещё на один вопрос.   Расскажу я вам старую легенду: “Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.   Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.   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 сказал так:  “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать   главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы    его спрятать? Одни предлагали спрятать   здоровье глубоко в синее море, другие –   за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого  человека." Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.  Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

### **Воспитатель:**   Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас. **Вопрос:**   Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым?   А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? **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 сила.    **Вопрос:**  Каких вы людей считаете сильными? А твой папа сильный? А ты сильный?  А где находится  ваша сила? (Моя сила в мышцах.) **Воспитатель:**  Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы.   Самые сильные мышцы у (….) как у Геракла, посмотрите ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными? **Воспитатель:**  Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг) “Кто зарядкой занимается тот здоровья  набирается!”

### **Зарядка.**   **Воспитатель:**   Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

### **Вопрос:**   Добавилось?    **Воспитатель:** Сразу видно, “силушка по жилушкам огнём бежит”. **Вопрос:**  Какие мышцы стали у тебя? **Воспитатель:**  Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным?  Сила укрепляет здоровья человека!  “Крепится человек – крепче камня  Ослабнет - слабее воды!”  Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.   Возьмите по бутылочке, загляните внутрь. **Вопрос:** Что там лежит? А у тебя что–то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется!  “Один, два, три невидимка из бутылочки беги”- опускайте бутылочки в воду. **Вопрос:**  Что за невидимка сидел в бутылочке? **Воспитатель:**  Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух   мы вдыхаем. Поставьте бутылочки, этот фокус вы можете показать дома.   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.

### **Опыт:**   Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос. **Вопрос:**  Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал? **Воспитатель:** Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась –  пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое  упражнение на дыхание мы знаем). **Вопрос:**  Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?   А откуда в воздухе появляется кислород? **Воспитатель:** Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!! **Вопрос:**  Как же зовут второй лучик здоровья? **Воспитатель:** Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух? (переворачиваю лучик).   Ребята, какая поговорка зашифрована? Молодец, первым догадался... **Вопрос:**  Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь?  Вы согласны? **Воспитатель:**  В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас  мама попросила сходить в  магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты.  Давайте поиграем в игру "Рекламный мячик" и узнаем, можно ли вам  доверять   домашнее хозяйство.

### **Игра.**  Жёлтая Фанта - напиток для франта    **Ответ детей:**   Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.   В мире лучшая награда – это плитка Шоколада   В мире лучшая награда – это ветка Винограда.   Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.   Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.   Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы   Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.   Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.   Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.   В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.   Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.   Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.   Даёт силы нам всегда Витаминная еда.   тать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.  Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги. **Воспитатель:**  Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо–дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Полюбуйтесь своей работой. **Вопрос:**  Почему на дереве выросла морковка?   Чем полезно молоко?  Какой витамин в свекле?

### Почему (…) вырастила орех?   Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?     **Воспитатель:**   Вот так чудо-дерево получилось  Полезными плодами оно расцветилось  Мы запомним навсегда  Для здоровья нам нужна витаминная еда    **(открываю третий лучик)**  Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. **Отгадаете загадку, узнаете отгадку:**  “На горе горой, а в избе водой.”     **Воспитатель:**  Внести ёмкость с комочками снега .     **Воспитатель:**  Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит?  “Возьмите снежные комочки, разотрите ими щёчки”    **(игры со снегом)** **Воспитатель:** “Смолоду закалишься, на весь век сгодишься” **Вопросы:**   Почему вы закаляетесь?   Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек?  А вам нравится закаляться?  Чем ещё вы закаляетесь? (Водой)  Чем больше любите закаливаться, снегом или холодной водой? “Закаляться надо снегом и водой холодной, и тогда микроб голодный вас вовек не одолеет." **Вопрос:**  Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик).     **Воспитатель:** Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у (…) сверкают  глаза.    Почему у (…) добрая улыбка?  Почему вы все весело улыбаетесь?  Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика.  Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас! А смогут ли сохранить здоровье, данное им богами, наши гости?  Подойдём, спросим.  (Беседа детей и гостей).