Конспект занятия в старшей группе **"В поисках здоровья?"**

*Программное содержание:*

- учить осознанно подходить к своему питанию, избирательно относиться к рекламе, понимать значение пословиц и поговорок о питании.

-уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

-формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания;

- развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

*Оборудование*: модель солнца, модель рисунка "Поговорки", набор иллюстраций - “Продукты питания”, макет дерева, рекламный мячик, грамзапись для физкультурной минутки “Чунга–чанга”.

*Оборудование для опыта*: ёмкость с водой, бутылочки и трубочки по количеству детей, ёмкость для снега, снег.

Ход занятия

**Воспитатель**: Ребята, давайте поздороваемся друг с другом. Здравствуйте!   А знаете, вы сейчас не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю.

Сегодня, мои милые ребята, мы узнаем, где же прячется наше здоровье? 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?

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг)

*“Кто зарядкой занимается,
Тот здоровья набирается!”* – зарядка.

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 здоровье 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).

1. Жёлтая Фанта - напиток для франта
2. Ответ детей: - Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.
3. В мире лучшая награда – это плитка Шоколада
4. В мире лучшая награда – это ветка Винограда.
5. Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.
6. Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.
7. Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы
8. Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.
9. Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.
10. Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.
11. В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.
12. Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.
13. Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.
14. Даёт силы нам всегда Витаминная еда.
15. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.
16. Будешь часто есть хотдоги, 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: (1 вариант)

*“На горе горой, а в избе водой.”*

Внести ёмкость с комочками снега (второй вариант)

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”

Вопрос: 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!