Программное содержание:

1. Формировать у детей представление о зависимости здоровья от двигательной активности, чистоты тела, правильного питания; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, понимание самоценности здоровья.
2. Развивать познавательный интерес, дать понятие об элементарных правилах ухода за собой.
3. Воспитывать бережное, осознанное и ответственное отношение к своему здоровью, желание заботиться о нём.

Предварительная работа: рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок.

Активизация словаря: физические упражнения, физкультура, дыхательные упражнения, полезные продукты.

Методические приёмы: беседа, физкультминутка, обращение к жизненному опыту детей, художественное слово, использование наглядности, исследовательские действия.

Основная образовательная деятельность: коммуникация.

Интегрированные образовательные области: познание, социализация, художественное слово, физическая культура, труд.

Оборудование: модель цветка здоровья с белыми лепестками, цветные лепестки с обозначающими символами, колокольчик. конверт с письмами, ёмкость с водой, бутылочки по количеству детей, 2 корзинки, поднос с «продуктами», фрукты.

**Ход занятия**

- Ребята, сегодня у нас гости! Поздоровайтесь с ними с душой и сердцем! (Дети здороваются по-разному) Знаете, а вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «здравствуйте». Это значит – здоровья желаю. (Дети рассаживаются на стульчики) Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду.

«Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали боги 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 бог сказал: «Пусть человек будет и сильным, и здоровым, и умным». Но решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать-решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека»

Так и живёт человек с давних времён, пытаясь найти своё здоровье. Значит, здоровье-то, оказывается, спрятано во всех нас – и во мне, и в наших гостях, и в каждом из вас, ребята.

- А что же это значит, быть здоровым? Здоровый человек – это какой человек? (Ответы детей: когда ты весёлый, красивый, радостный, когда всё получается, хорошее настроение, ничего не болит, и т.п.)

- Молодцы, ребята, вы всё правильно сказали.

- Чудесный волшебный звон,

Может мне послышался он?

(Слышен звон колокольчика)

- Ребята, я совсем забыла. Это же нам письмо пришло от Феи здоровья (Воспитатель достаёт конверт, читает )

– Здравствуйте, милые дети! Мой любимый цветок здоровья заболел. Он был очень красивый. И вдруг все лепестки стали белые. Прошу вас, вылечите, пожалуйста, мой цветок здоровья, чтобы он снова стал прежним: весёлым, ярким и разноцветным.

- Поможем Фее, ребята? (дети соглашаются)

- Посмотрим, что же нам оставила Фея за задания. Возьму первый листочек.

*«ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ»*

- Как вы, ребята, понимаете эти слова? (Ответы детей: надо заниматься физкультурой; тот, кто часто ходит пешком, много бегает, прыгает, не сидит долго перед телевизором – тот всегда весел и здоров)

- Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения? (Ответы детей: укрепляют мышцы, прогоняют сон, дарят хорошее настроение)

- А как вы двигаетесь? (Ответы детей: играем в мяч, бегаем, прыгаем на скакалке, катаемся на санках, роликах, лыжах, на велосипеде, играем в подвижные игры, танцуем, делаем зарядку и т.п.)

- Молодцы! Давайте все вместе сейчас и сделаем зарядку!

Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми,
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем.
К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем,
Приседаем и встаём,
И ничуть не устаём!

- С первым заданием мы справились. *ОРАНЖЕВЫЙ ЛЕПЕСТОК* – это…*физические упражнения,* или физкультура. Теперь мы знаем, что без движения нет здоровья! (воспитатель приклеивает первый лепесток)

- Чтобы оживить второй лепесток и узнать, как он называется, я покажу вам фокус. (Дети подходят к столу, на котором поднос с бутылочками и тазик с водой)

- Возьмите по бутылочке и загляните внутрь. Что там лежит? (дети говорят, что ничего там нет)

- Сейчас мы увидим, что там прячется. Один, два, три – невидимка из бутылочки беги! Опустите бутылочки в воду (Дети опускают бутылочки в ёмкость с водой и нажимают на них, из бутылочек выходит воздух)

- Что же за невидимка сидел в бутылочке? *(воздух)*

- Конечно, ребята, это воздух. Все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет.
Дышат птицы и цветы,
Дышат все – и я, и вы!

- Давайте проверим, так ли это? Сейчас вы постарайтесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? Правильно, каждая клеточка нашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!»

- Давайте выполним с вами *упражнения на дыхание:*

1. *«Погреемся»* - руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам и произнести «у-х-х».
2. *«Сердитый ёжик»* - присесть пониже, обхватить голени, опустить голову, произнести «ф-р-р».
3. *«Лесоруб»* - поднять руки, сцепленные в замок над головой, вдох; резко опустить их между ног и произнести «ха-а».

- Почему мы на зарядке выполняем разные дыхательные упражнения? (Ответы детей: чтобы наш организм обогатился кислородом)

- Воздух, богатый кислородом – чистый, свежий воздух. Где же есть такой воздух? (на улице, в лесу, у моря, в парке) А в группе? (надо проветривать)

- Почему лучше всего дышать носом, а не ртом? (Ответы детей: если дышать ртом зимой, то может заболеть горло попадут вредные микробы ;если дышать носом то воздух согревается вредные микробы задерживаются в носу на волосках)

- Так как же называется второй лучик здоровья? (Воздух )

- Вот и со вторым заданием справились. *ЗЕЛЁНЫЙ ЛЕПЕСТОК – это воздух.* Без него мы погибнем.( воспитатель прикрепляет лист)

- Что же за третье задание приготовила Фея для нас? Ага! Послушайте пословицу:

*«ХОЧЕШЬ, НЕ ХОЧЕШЬ, А ЕСТЬ НАДО».*

- Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете? (Ответы детей: еда придаёт человеку силы, энергию и т.п.)

- В магазинах продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? (Да)

- Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство. У меня на столе две корзинки – зелёная и красная. В зелёную корзинку надо положить полезные продукты, а в красную – не очень полезные, которые можно есть редко и понемногу.

*ИГРА «РАЗБЕРИ ПРОДУКТЫ»*

(плитка шоколада, чипсы, сухарики, конфеты, печенье, мороженое, лимонад, киндер яйцо, яблоко, лимон, молоко, творог, йогурт, чеснок, сметана, апельсин)

- Молодцы! Ни разу не ошиблись! Обязательно скажу вашим мамам, что вы знаете и умеете выбирать полезные продукты, Мы справились и с третьим заданием. Как же называется третий лепесток- *ЖЁЛТЫЙ ЛЕПЕСТОК*? Правильно **–***полезная еда!*(воспитатель прикрепляет лепесток)

- Какое интересное следующее задание. Все говорят: **«***НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ…»*

- А зачем? (Ответы детей: чтобы быть чистым, смыть микробы, хорошо выглядеть, чтобы кожа была чистой, чтобы хорошо пахнуть и т.п.)

- Предлагаю вспомнить *правила чистоты* (дети перечисляют)

1. зубы чисти утром и вечером
2. каждое утро умывайся, а вечером перед сном принимай душ
3. подстригай ногти
4. чисти уши
5. причёсывайся
6. мой руки перед едой, после прогулки, после посещения туалета

- Конечно, потому что от воды и мыла у микробов тают силы. Сейчас мы покажем, как мы умеем мыться.

*ИГРА «КТО УМЕЕТ ЧИСТО МЫТЬСЯ»*

1. Кто умеет чисто мыться?
Кто водицы не боится?
Это мы! Это мы!
2. Кто не хочет быть грязнулей,
Хорошенько моет уши?
Это мы! Это мы!
3. Умываться мы умеем,
Мы мочалкой моем шею.
Это мы! Это мы!
4. Чтобы чисто вымыть ноги
Мы помылим их немного.
Это мы! Это мы!
5. А потом помоем ловко
Мы над тазиком головку.
Это мы! Это мы!
6. Мы помылись как большие,
Вот мы чистые какие!
Посмотри! Посмотри!

- Молодцы! Разогнали всех микробов! . Вот мы «оживили» и четвёртый лепесток-*КРАСНЫЙ ЛЕПЕСТОК..* Чтобы быть здоровым, нужно дружить с водой!

- Ребята, почти весь цветок уже ожил. Остался последний лепесток. Что же ещё нам Фея предлагает?

В игру поиграть *«Каким я хочу быть».*

Правила такие: вы будете хлопать на слова, какими хотите вы быть. Я вас буду путать, а вы постарайтесь не ошибиться. Справитесь? Да я и не сомневаюсь в вас!

*Я ХОЧУ БЫТЬ:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - сильным |  слабым |  весёлым |  любимым |
| - ловким |  здоровым |  храбрым |  плаксивым |
| - больным |  грустным |  радостным |  счастливым |
| - умным |  трусливым |  красивым |  чистым |

- От нашей замечательной игры оживает последний, *СИНИЙ ЛЕПЕСТОК.* Значит, мы правильно выбрали, какими мы хотим быть. Ой, посмотрите, заулыбался наш цветок, выздоровел, потому что вы, ребята, справились со всеми заданиями. Мы теперь знаем, что здоровье – это самое главное! Давайте ещё раз повторим, от чего оно зависит (дети перечисляют с опорой на символы на цветке здоровья)

- Я опять слышу этот волшебный стук.( Заносят поднос с яблоками и второе письмо от Феи– читает). Милые дети! Как я рада! Спасибо вам большое! Знаете, я думаю, цветок здоровья нужно оставить у вас, чтобы он напоминал вам о том, как беречь своё здоровье. И ещё – вам награда – фрукты, полезные продукты! Спасибо за помощь, ребята! До свидания!

- Ну что ж, ребята! Вы сегодня молодцы! Я горжусь вами! Фее помогли, цветок здоровья «оживили». Давайте повернёмся к нашим гостям и все вместе скажем, кто должен заботиться о вашем здоровье: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

- А сейчас помоем руки и будем угощаться фруктами – полезными продуктами!