**Конспект занятия в старшей группе детского сада   
«Быть здоровым хорошо»**

**Цели:** осознать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила; понимать особенности функционирования человеческого тела. Строение организма человека; активно использовать физические упражнения.

**Оборудование:** плакаты «Знай своё тело», «Скажи «Нет» вредным привычкам», «Занимайся физкультурой»; цветик-семицветик; детская гармошка; два воздушных шарика с нарисованными эмоциями «весёлый» - «грустный»; мягкие игрушки: Волчонок и Зайчонок, сигарета, цветные карандаши, альбомный лист для рисования.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, какое настроение у вас сегодня?   
- Отличное настроение, т.к. все вы здоровы и веселы.  
- А что такое здоровье? (ответы детей)  
- Как вы, дети, чувствуете себя, когда болеете?  
- А когда вы здоровы?

**Вывод:** Здоровье – радость, богатство человека. Болезнь – это горе, слезы, беда.

*Звучит музыка.*

- Ребята, а в какой бы стране вы хотели жить, болезни или здоровья? (ответы детей).

- Хотите, чтобы нас приняли в страну здоровья? Нам надо пройти нелегкий путь, чтобы встретиться с жителями страны здоровья.

- А вы знаете, что в пути могут встретиться препятствия? И если мы их преодолеем, то нас встретит гном Здоровячок. А путешествовать мы будем с цветиком-семицветиком. Лепестки у него волшебные. Итак, в путь!

1 Отрываем лепесток.

- Ребята! Какое главное чудо на земле? (Ответы детей).  
- Это человек! Как много может каждый из вас ! Что же вы можете?  
- Петь, смеяться, бегать, прыгать, танцевать, придумывать разные истории. Мы можем огорчаться, радоваться, видеть, как плывут по небу облака.

У каждого из нас есть, что?  
- Две руки, две ноги, голова, глаза. Уши, спина, живот: всё это -части тела.

А сейчас мы поиграем в игру: «Моё тело». Из чего состоит тело человека? Повторяйте за мной и показывайте то, о чём будем говорить:

- Головушка-соловушка (гладят голову),  
- лобик-бобик (выставляют лоб вперёд).  
- носик-абрикосик (закрывают глазки, попадают пальчиком в кончик носа),  
- щёчки-комочки (мнут пальчиками щёки),  
- губки-голубки (вытягивают губки в трубочку),  
- зубочки- дудочки( стучат зубками),  
- бородушка-молодушка ( гладят подбородок),  
- глазки-краски ( раскрывают пошире глазки),  
- ушки -непоседушки (трут ушки),  
- шейка-индейка (вытягивают шею),  
- плечики-кузнечики (дёргают плечиками),  
- Ручки -хватучки (обнимают себя),  
- пальчики- мальчики ( шевелят пальчиками),  
- грудочка -уточка ( вытягивают грудь),  
- пузик -арбузик (выставляют живот вперёд),  
- спинка – тростинка (вытягивают спинку),  
- коленки –поленки ( сгибают ноги в коленках),  
- ножки-сапожки (топают ножками).

Вот мы и выяснили из чего состоит наше тело.

2 Отрываем лепесток.

- Ребята, внутри нашего тела трудится семейка органов. Я сейчас буду загадывать загадки, а вы попробуете отгадать.

1. Маленький кулачок, двигатель с левой стороны, который перегоняет кровь по всему телу? (сердце).  
Послушайте, как работает ваше сердце.

2. Без чего не может прожить человек и пяти минут? ( без воздуха)  
- Мы дышим, и в этом нам помогают лёгкие.  
Сделаем вдох и выдох.   
(показываю гармошку, растягиваю и оттягиваю)  
- Так же, ребята, работают наши лёгкие.

3. А куда попадает яблоко, когда мы его откусываем?  
- Конечно, в желудок. Здорового человека легко узнать: у него стройная фигура, лёгкая походка, красивые глаза. Как хорошо быть здоровым !

3 Отрываем лепесток цветика - семицветика.

- А что, ребята, надо сделать, чтобы быть стройным, красивым и не встречаться с болезнью?  
- Больше двигаться, гулять, дышать свежим воздухом.  
- Дружить с водой, правильно питаться.  
- Уметь радоваться, не ссориться, не произносить некрасивые слова, всегда иметь хорошее настроение.

4 Отрываем лепесток цветика - семицветика.

Появляются Волчонок и зайчонок. Инсценировка. Волчонок и Зайчонок играют. Вдруг Волчонок находит окурок.

*Волчонок*: Посмотри, зайка, что я нашёл. Я знаю, это сигареты. Мой папа, Волк тоже курит. ( предлагает Зайке закурить)

*Зайчонок:* Ой, что ты! Разве не знаешь, что курить - здоровью вредить! Это очень опасно!

*Волчонок:* Да ну! (наклоняется к Зайке). Я тебе по секрету скажу. Я уже несколько раз курил, и ничего со мной не произошло.

*Зайчонок:* Нет! Нет! Я совсем не хочу пробовать, это очень опасно!

*Волчонок:* Ну и ладно, ну и не надо! Тогда я пойду к ребятам, и мы с ними сейчас закурим. (подходит к детям).  
- Закурим ребята? (подмигивает)

*Воспитатель:* Что ты! Что ты Волчонок! Наши дети не хотят дружить с чёрными братьями.

Вывешивается картина

- А почему? Послушайте, что расскажут ребята. Каким бывает человек, если он курит, пьёт? ( ответы детей).

Появляются два шарика  
- Проведём опыт с шарами. На кого они похожи?  
Один улыбается, а другой на глазах уменьшается.  
- Ой, что это с ним? Какой он? Вот что происходит с теми, кто курит и пьёт.  
- Ребята, а как вы понимаете пословицу: «Курить да пить – здоровью вредить». ( рассуждения детей).

5 Отрываем ещё один лепесток.

Выносится картина с изображением спортивного инвентаря

Дети называют спортивный инвентарь и рассуждают ( что это? для чего? как называют того , кто занимается этим видом спорта?).

*Воспитатель:* Ребята, а как мы называем тех, кто занимается спортом?  
*Дети:* Спортсмены.

6 Отрываем ещё один лепесток.

*Звучит музыка*

*Воспитатель:* А сейчас вы будете художниками. Нарисуйте, пожалуйста:  
1. Мой любимый спортинвентарь.  
2. Полезный для меня продукт.

Дети рисуют

*Воспитатель:* Мы с вами можем и будем жить, занимаясь спортом, и кушать только полезные продукты.

7 А сейчас отрываем ещё один лепесток.

- Давным-давно жили гномы, они собирали золото, но однажды они нашли шоколад. Они хотят, чтобы вы тоже попробовали, ведь он…

Появляется Гном Здоровячок.

*Гном:* Здравствуйте, дорогие мои ребята! Вы- молодцы, справились со всеми заданиями. Я угощаю вас шоколадом и принимаю вас в страну Здоровья.

Дети читают стихи:

Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым, сильным, смелым.  
Научись любить скакать,  
Мячик, санки, лыжи, палки.  
Никогда не унывай,  
В цель снежком попадай!  
В санках с горки быстро мчись  
И на лыжи становись.  
Вот здоровья в чём секрет:  
Будь здоров! Физкульт - Привет!