**Конспект ООД**

**Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

**Тема: « Где прячется здоровье?»**

( для детей старшего дошкольного возраста)

**Цель**: Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, и чистоты тела.

**Задачи**: Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Учить избирательно, относиться к рекламе. Развивать познавательный интерес и речь. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

**Предварительная работа:** Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок, просмотр телевизионных рекламных пауз.

**Активизация словаря**: Физические упражнения, воздух, закаливание, дыхание.

**Методические приёмы**: Художественное слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнения на дыхание, игра « Рекламный мячик», использование наглядности, физ.минутка, обращение к жизненному опыту детей.

**Оборудование**: Модель солнца, рекламный мячик, ёмкость с водой, бутылочки по количеству детей, музыка для физ.минутки.

**Ход занятия:**

***Воспитатель:*** Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с «душой» и «сердцем» ( дети здороваются). Знаете, 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 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 так: « Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать – решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье 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. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!» Значит, здоровье – то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (ответы детей***) 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 физические упражнения, или физкультура *( на модели солнца открывается лучик с изображением**физических упражнений)* Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения? ***Дети:*** Укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют сон. ***Воспитатель:*** А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? (ответы детей) Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Выбегайте, вставайте в круг. *Звучит музыка, дети выполняют движения, затем возвращаются на свои места.* ***Воспитатель:*** Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается. Как вы понимаете это выражение? (ответы детей) Какие мышцы стали у вас? Дети: Крепкие, сильные. ***Воспитатель:*** Значит, верно говорят: « Силушка по жилушкам огнём бежит». Скажите мне, почему человек должен заниматься физкультурой? ***Дети:*** Физкультура укрепляет здоровье человека. ***Воспитатель:*** Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом ребята. Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите по бутылочке и загляните внутрь. Что там лежит? ***Дети:*** Ничего нет. ***Воспитатель:*** Сейчас мы увидим, что там. Один, два, три – невидимка, из бутылочки беги! Опустите бутылочки в воду. *Дети опускают бутылочки в ёмкость с водой и нажимают на них* ***Воспитатель:*** Что за невидимка сидел в бутылочке? ***Дети:*** Это воздух. ***Воспитатель:***  Молодцы! 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. Сейчас вы постараетесь глубоко вздохнуть и закрыть рот и нос ладошками. *Дети глубоко вдыхают и закрывают рот и нос ладошками.* ***Воспитатель:***  Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (ответы детей) ***Воспитатель:*** Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: « Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!» Давайте выполним с вами упражнение на дыхание.

***Упражнение на дыхание***

1. « Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х!»
2. « Сердитый ёжик» Присесть пониже, обхватить голени, опустить голову, произнести «ф-р-р»
3. « Заблудился в лесу» Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у» ***Воспитатель:*** Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? ***Дети:*** Чтобы наш организм обогатился кислородом. ***Воспитатель:*** Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом- это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья? ***Дети:*** Воздух*. Воспитатель на модели солнца открывает второй лучик с изображением воздуха.* . ***Воспитатель:*** Послушайте пословицу: « Хочешь не хочешь, а есть надо» Почему так в пословице говорится? Зачем человеку еда? Как вы считаете? (ответы детей) ***Воспитатель:*** В магазинах продают много разных продуктов. Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство.

**ИГРА « Рекламный мячик»**

***Воспитатель:*** Жёлтая « Фанта» - напиток для франта.

***Ребёнок:*** Будешь « Фанту» пить, смотри – растворишься изнутри. ***Воспитатель:*** В мире лучшая награда – это плитка шоколада. ***Ребёнок:*** В мире лучшая награда – это ветка винограда. ***Воспитатель:*** Знайте, дамы, господа: « Сникерс» - лучшая еда. ***Ребёнок:*** Будешь есть ты « Сникерс» сладкий – будут зубы не в порядке. ***Воспитатель:*** Если много есть горчицы, полетишь быстрее птицы. ***Ребёнок:*** Если много есть горчицы, будешь злей самой волчицы. ***Воспитатель:*** Я собою очень горд, я купил сегодня торт. ***Ребёнок:*** Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней. ***Воспитатель:*** В благодарность « Пепси – коле» самым умным будешь в школе.  ***Ребёнок:*** Вкус обманчивый порой, молоко пей, дорогой. ***Воспитатель:*** Даёт силы мне всегда, очень жирная еда. ***Ребёнок:*** Даёт силы нам всегда, витаминная еда. ***Воспитатель:*** Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот- дог. ***Ребёнок:*** Будешь, часто есть хот – доги, через год протянешь ноги. ***Воспитатель:*** Рыбий жир всего полезней, хоть противный – надо пить! ***Ребёнок:*** Он спасёт от всех болезней, без болезней лучше жить. ***Воспитатель:*** От простуды и ангины помогают апельсины. ***Ребёнок:*** Ну, а лучше, съесть лимон, хоть и очень кислый он. ***Воспитатель:*** Молодцы! Обязательно расскажу вашим родителям, что вы знаете и умеете выбирать полезные продукты. Ответьте мне ещё на один вопрос: Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов? (ответы детей) ***Воспитатель:*** Вы совершенно правы. И пословица есть такая: « Чеснок да лук от всех недуг». Скажите, как же называется третий лучик здоровья**? Дети:** Полезная еда. *Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик.* ) ***Воспитатель:***  Сейчас я хочу показать вам фотографии( мультимедиа) Рассмотрите их внимательно и скажите, чем занимаются люди? **Дети:** Закаляются. ***Воспитатель:***  Смолоду закалишься – на весь век сгодишься. Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить. **Дети:** обливание под душем*;* обтираниерукавичкой; умывание прохладной водой; полоскание горла; бег в прохладном помещении. ***Воспитатель:***  Как вы думаете, для чего люди закаляются?(ответы детей) ***Воспитатель:***  Какие вы молодцы, всё знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит – выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название четвёртого лучика здоровья. Кто скажет, как он называется? **Дети:** Закаливание. *Воспитатель на модели солнца открывает четвёртый лучик.* ***Воспитатель:***  Ребята, посмотрите на модель здоровья. У нас остался неоткрытым только один лучик. Хотите узнать название последнего лучика? Я его открою, а вы сами прочитаете.(открывается пятый лучик. На котором написано – чистота) **Дети:** Нужно быть чистым. ***Воспитатель:*** Правильно вы сказали, пятый лучик здоровья называется « чистота» Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: « Чистота- залог здоровья» ? (ответы детей) . ***Воспитатель:*** Я предлагаю вспомнить правила чистоты. **Дети:** Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ перед сном; зубы чисти утром и вечером; следи за чистотой ногтей – постригай; не забывай следить за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок; нижнее бельё меняй каждый день; обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения в туалета; Помни, что расчёска, зубная щётка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои. ***Воспитатель:*** Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Назовите ещё раз лучики здоровья.(ответы детей) ***Воспитатель:*** На прощанье я хочу вам пожелать: Будьте здоровы! **Дети: И мы вам желаем здоровья!**