**Конспект занятия в старшей группе**

**« Где прячется здоровье? »**

 Выполнила

 Воспитатель

 Акифьева А.В.

**Ленинск-Кузнецкий ГО**

**2014**

**Цель:** Формировать у детей представление о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья .

**Задачи НОД:**

**Образовательная область :**

**Познание**: дать знания о полезных свойствах воздуха с опорой на иследовательские действия .

**Здоровье:** развивать основные психические процессы: память, внимание, образное мышление .

**Социализация:** воспитывать культуру поведения и умение выполнять поставленную задачу.

Воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

**Физическая культура:** развитие и совершенствование двигательных навыков и умений детей.

**Предполагаемый результат:** умеют работать коллективно; умеют правильно употреблять слова; активно взаимодействуют с педагогом и сверстниками во время эксперимента .

**Предварительная работа:**

Расматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье,чтение литературы,загадывание загадок.

**Активизация словаря:**

Физические упражнения, физкультура, воздух, дыхание, закаливание.

**Методические приёмы:**

Худ.слово, ситационные задачи,беседа, иследовательские действия упражнение на дыхание,обращение к жизненнщму опоту детей,контрастное закаливание.

**Материал к занятию:**

макет солнца, пакет, грамзапись для физ.минутки, тазы 4 штуки, коврик, сюжетные картинки.

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент.**

-Дети, возмитесь за руки,посмотрите друг на друга,улыбнитесь. Почувствуйте, как пошло тепло.

Отправьте мысленно друг другу пожелания.Что отправил Илья,Данил,Соня, Кристина.

-А я пожелала Вам здоровья!

-Ребята,почему здоровье так важно для человека? (ответы детей)

-Здоровье-это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик

это правило которое нужно выполнять.

Если правила выполняются,солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Их очень важно знать!

**2. Основная часть :**

1. Показываю макет солнца(круг без лучиков)Солнце не улыбается ,потому что у него нет лучиков.Амы с вами поможем ему найти лучики и засиять.Давайте познакомимся с первым лучиком,а как он называется ,вы догадаетесь рассмотрев картинку(дети рассматривают картинку, где дети занимаются физ.культурой и приходят к выводу, что первый луч - спорт или физкультура.)

-А вы сами выполняете физические упражнения? Где?

Ребята,давайте покажем,как мы тренируем мышцы своего тела.

Зарядка.

Руки потянули вверх,

Словно там висит орех.

*(Потягивания рук вверх )*

Тянем в стороны потом,

 Словно обнимаем дом.

*( Потягивания рук в стороны )*

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо.Ну-ка!

Упражненье повтори.

*(Вращение туловищем в стороны.)*

А теперь пора попрыгать,

 Как лягушка :прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,

Кто к зарядке не привык ?

*(Прыжки на месте.)*

Какие мышцы у вас стали?*(ответы детей).*

Д: сильные,крепкие

В: А настроение?

Д: весёлое,бодрое

Чтобы больным не лежать надо спорт уважать,помните об этом ребята!

Спорт прибавил нам здоровья.

А вот и появился второй лучик, а чтобы узнать,как он называется давайте проведём эксперимент. (опыт-эксперимент с воздухом.)

Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Что происходит?Щёки надувается воздухом

А для чего нам необходим воздух?(Для дыхания)

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он,и я, и ты.

-Ребята,чтобы быть здоровыми,нам ещё нужно уметь и правильно дышать.

*(упражнение на дыхание»Большой маленький».)*

Ребёнок стоит прямо,ноги вместе.

Делает вдох и приподнимается на носочки, поднимает руки вверх и тянется.

На выдох опускает руки вниз, встаёт на всю ступню.

Выдыхая, ребёнок произносит «У-х-х-х-х».

А где находится воздух?*(на улице,в группе повсюду)*

Давай проверим.

Ребята, как вы думаете,что у меня находится в пакете? А что сейчас есть в пакете?-

(воздух.) Какой воздух полезен нашему организму? Где много чистого воздуха?

-Так как называется второй лучик здоровья? *(Чистый воздух).*

3.Ребята,зачем человеку нужна еда?Как вы считаете?

Если бы вас мама попросила сходить в магазин ,смогли бы вы выбрать полезные

пллезные продукты?Давайте проверим и поиграем в игру «Вредно, полезно»

*( Натуральные продукты на разносе..)*

**«сникерс»**

 будешь, есть ты «сникерс» сладкий-

будут зубы не в порядке.

**«молоко»**

пейте, дети, молоко-

будете здоровы.

Почему рекомендуют пить молоко?

**«Фанта»**

будешь «Фанту» пить,смотри-

растворишся изнутри.

**Лук и чеснок**

Чеснок да лук — от всех недуг.

**Апельсины и Лимоны**

 От простуды и ангины

Помогают апнльсины.

Ну,а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Молодцы!Какие вы ещё знаете полезные продукты?

Важно кушать полезные пищу — потому что она богата витаминами и сохраняет

здоровье. Скажите, как называется третий лучик здоровья?

Дети: Полезная еда! (приклеиваем третий лучик)

4 . Сейчас внимательно рассмотрите картинки, чем занимаются люди?

Дети: Закаляются.

Смолоду закалишься -на весь век сгодишся.

А как мы в группе закаляемся?(ответы детей)

-Ребята,а для чего люди закаляются?(ответы детей)

Какие вы молодцы!

Давайте покажем.(проведём контрастное закаливания.)

Теперь вы знаете название четвёртого лу чика здоровья.Это?

Дети :Закаливание.(приклеиваем лучик)

5. Ребята ,посмотрите,у меня остался ещё один лучик. Хотите узнать его название? (показываю картинку с предметами личной гигиены.) Каким общим словом можно назвать эти предметы? Как вы думаете для чего нам нужны эти предметы?(ответы детей)Дети: чтобы быть чистыми. Как называется последний лучик ? (чистота) ( приклеиваем лучик.) Как вы думаете, почему говорят: «Чистота — залог здоровья»

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас.Я уверенна , что вы сохраните своё здоровье,если вы будете соблюдать все правила .

Ребята, давайте вспомним ,как называются все лучики здоровья?(ответы детей)

Почему важно соблюдать правила здоровья?

Ребята , на прощание я хочу вам пожелаь,Будте здоровы! » и подарить вам солнышко -здоровья!