**Конспект**

**занятия по ознакомлению с окружающим миром в старшей группе**

**«Я здоровье берегу - сам себе я помогу»**

Задачи приоритетной образовательной области:

Формировать представления детей о том, что здоровье - главная ценность человеческой жизни. Расширять знания о том, что полезно и что вредно для здоровья.

Образовательные задачи в интеграции образовательных областей: «Физическое развитие»: уточнить представления о предметах личной гигиены, и о благотворном воздействии звуков на здоровье человека.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.Воспитывать у детей правильное отношение к здоровью.

Словарная работа: правила гигиены.

Оборудование: Картинки (комарика, жука, ручья); светофор; «Цветок здоровья»; картинки - здорового и большого человека; сундучок; письмо; игрушка - заяц; зеркальце.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, давайте встанем в круг - друзей (дети встают в круг). Сегодня нам предстоит необычное путешествие. Мы отправляемся путешествовать по Стране Здоровья. В этой стране живут одни здоровячки. Они здоровы, потому что каждый день говорят всем: «Здравствуйте!». Произносите и вы это удивительное слово вслух. Делайте это чаще, потому что от этого слова у всех поднимается настроение. Ведь оно особенное. Когда мы произносим его, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья. В слове «здравствуй», как и в слове «здоровье», много звонких звуков. Назовите их! (3,Д, Р, В). Правильно! Эти звуки дают нам заряд бодрости.

- А теперь ответьте на мои вопросы. Почему в Стране Здоровья все здоровы? С каким словом все дружат? (Здоровы, потому что друг другу желают здоровья и дружат с волшебным словом «здравствуй»).

- Ребята, я вижу на пенечке сундучок. Какой необычный! А что же в нем? (дети вместе с педагогом открывают сундучок, в нем зеркало и письмо). От кого это? Да, это от Незнайки!

Воспитатель читает письмо: «Ребята! в волшебной Стране Здоровья мне загадывали такую загадку: «Что на свете всего дороже?» Помогите мне ее отгадать. Давайте поможем Незнайки!

- А вы ребята, как думаете, что на свете всего дороже? (Ответы детей)

Воспитатель:

- Загадка волшебная, заглянем в волшебное зеркальце, может оно нам поможет. Что вы в нем увидели? (Себя). Когда у нас хорошее настроение? (Когда все здоровы). Так что же всего дороже на свете? (Наше здоровье).

- Вот сейчас мы с вами будем учиться беречь свое здоровье в волшебной Стране Здоровья! Скажите, кто из вас болел в этом году? А чем вы болели? А знаете, почему это произошло? Правильно! В наш организм попали микробы, потому что вы не выполняли правила гигиены.

- Давайте поиграем в игру, какими предметами можно пользоваться всем вместе, а какими - только по одному. Приготовьте ладошки, не забудьте, хлопать нужно тогда, когда услышите название личных предметов. И так, игра «можно – нельзя»:

полотенце... - карандаши...

кисточка... - носовой платок...

зубная щетка... - книга...

расческа... - игрушки...

- Молодцы, правильно! Но бороться с микробами и болезнями помогут и звуки. Хотите узнать как?:

Если у вас болит горло, надо превратится в комарика и спеть его песню (руку приложить к горлу -з -з -з -з );

Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (ладонь к грудной клетке -ж -ж -ж -ж);

А когда очень устали и болит голова, слушаем шум волн (закрываем глаза -с -с -с -с).

- А теперь я буду показывать вам картинки, а вы будете произносить звуки здоровья, (воспитатель показывает – жука, комара и ручей).

- Продолжаем путешествовать по Стране Здоровья. Посмотрите, нас встречает Светофор. Светофор хочет поиграть с вами, поэтому напоминаю правило:

на красный цвет - сидим;

на желтый цвет - встаем;

на зеленый цвет - бежим на месте.

Размялись, отдохнули. Вдохнули глубоко носом, выдохнули через рот. Ещё раз вдохнули - выдохнули.

- В Стране Здоровья растет полезный цветок. Он помогает людям быть здоровыми. Рассмотрим лепестки.

- моем овощи и фрукты;

- моем руки;

- пользуемся зубной щеткой, расческой, носовым платком и полотенцем - каждый своим;

- закаляемся, занимаемся физкультурой, делаем зарядку.

Оказывается, мы хорошо знакомы с Цветком здоровья. Скажите, ребята, а какие люди живут в Стране Здоровья? (Добрые, улыбающиеся, веселые, аккуратные).

А в Стране Болезней? (Больные, хмурые, злые) Правильно! В Стране Болезней люди ворчат, фыркают, любят жирную, острую, соленую пищу, едят много сладкого, часто болеют. А какие продукты любят в Стране Здоровья? (Овощи, фрукты, молочные продукты). Правильно! Молодцы!

- Давайте поиграем. Игра «полезно - вредно» (говорить полезно - вредно):

капуста... - морковь...

конфеты… - торт...

яблоки... - жевательная резинка, сахар...

- Наше путешествие закончилось и мне хочется дать вам напутствие:

В жизни разное бывает,

То заходит грусть к нам в дом,

То вприпрыжку радость в двери,

Постучится вечерком,

Но чтоб ни было, вы знайте,

Надо жить - не унывать.

Надо больше - улыбаться,

И здоровья всем - всем желать!

- А теперь ребята мы с этим напутствием пойдем в группу и будем радостными, добрыми и будем всем улыбаться, и здоровья всем желать!