**МБДОУ детский сад «Колокольчик»**

«Где прячется здоровье?»

Подготовительная группа

Воспитатель Самусь Наталья Георгиевна



**Цель:**

 Воспитывать привычку здорового образа жизни.

  Учить детей заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

 Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания.

 Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов.

 Расширение и активизация словаря.

 Понимать значение пословиц и поговорок о питании.

 Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

**Материал и оборудование:**

* Модель солнца.
* Картинки режима дня.
* Картинки солнца для рефлексии.
* Картинки полезных и вредных продуктов для детей.
* Грамзапись для физкультурной минутки.
* Ёмкость со снегом и льдом.

**Предварительная работа:**

Беседы:

* Откуда берутся болезни.
* Как победить простуду.
* Зачем делать зарядку.
* Как стать сильным.
* Для чего чистить зубы.
* Почему щиплет мыло.
* О пользе витаминов.

Рассматривание иллюстраций полезных и вредных продуктов.

**Ход образовательной деятельности**

**Воспитатель:** Ребята, когда мы приходим в гости что мы говорим? А когда к вам приходят гости ? Всегда здороваемся.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

**Вопрос:** Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (Ответы детей). А как думают наши гости, так же?

**Воспитатель:** Ребята, а вы умеете беречь своё здоровье? Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? (Подсказка - я каждое утро делаю зарядку и умываюсь холодной водой.)

**Вопрос:** А как ты (имя ребёнка) заботишься о своём здоровье? Расскажи нам (имя ребенка), как ты бережёшь своё здоровье? “Здоровью цены нет”, только сам человек должен научиться беречь своё здоровье.

**Вопрос:**Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему ты так решил?

**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 сила.

**Воспитатель:**Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными? (обращение к ребенку).

**Здоровячок**: Здравствуйте ребята! Я – Здоровячок!

Ребята, а теперь все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг).

 **Физминутка.**

Рано утром все проснулись,

Хорошенько потянулись.

Спинки дружно все прогнули –

Вот и детки отдохнули.

Нашей матушке-землице

В пояс надо поклониться.

Повернулись вправо, влево-

Стало гибким наше тело.

Поднимаемся все выше.

Руки к солнцу потянули,

Опустили и встряхнули.

Носом воздух мы вдыхаем

И на месте пошагаем.

И, как бабочки, попляшем.

Плавно ручками помашем.

Мы размялись хорошо.

Завтра повторим еще.

Ты мой друг, и я твой друг-

Встанем все в большущий круг.

**Здоровячок:** Молодцы! Желаю, чтобы вы были крепкими, сильными, не болели. Прощается и уходит. (Воспитатель открывает первый лучик).

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.

**Воспитатель:** Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

**Вопрос:**Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал? (обращение к детям)

**Воспитатель**: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).

Носик, дыши! Вдох через правую ноздрю
 выдох – через левую. Затем наоборот.

Сдуем снежинку. Вдох через нос, выдох через рот
 (2-3 раза).

Ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!!

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым нужен, что? Чистый свежий воздух? (переворачиваю лучик).

 **Воспитатель:** А что еще нам помогает оставаться бодрым, веселым в течение всего дня? **(**Режим дня).
 **Воспитатель:** Что такое режим дня? (Ответы детей)
 **Воспитатель:** Внимательно рассмотрите и скажите: такой ли у вас режим дня? Составьте правильный.
(Дети делятся на микро группы и правильно раскладывают). (Переворачивается следующий лучик).

 **Воспитатель:**  Зачем человеку еда? Как ты считаешь? Вы согласны?

**Воспитатель:**В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем **в игру "Полезные продукты»** и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство (игра).

**Воспитатель:**вместе с детьми:

Мы запомним навсегда
Для здоровья нам нужна витаминная еда (открываю третий лучик).

Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

**Воспитатель:** Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой находится? (На подносе лежит снег).

**Воспитатель:** Что находится под салфеткой?

**Вопрос**: Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? А вам нравится закаляться? Чем ещё вы закаляетесь? (Водой, воздухом и солнцем) Чем больше всего вам понравилось бы закаляться, снегом или холодной водой? (Ответы детей).

“Закаляться надо снегом и водой холодной,
И тогда микроб голодный вас вовек не одолеет."

**Вопрос:** Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Картинка закаливание детей. Открываю лучик).

**Воспитатель: “**С молода, закалишься, на весь век сгодишься”

**Вопрос**: Почему вы закаляетесь?

**Ответы детей:** Что бы не болеть, быть здоровыми и т.д.

**Воспитатель:** Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. (Открывается следующий лучик)

**Воспитатель:** Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

**Воспитатель:** А какое настроение у вас сейчас?

**Рефлексия.**

Дети выбирают солнышко улыбающееся или грустное.