**Тема: «Где прячется здоровье?»**

**Цель:** воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания. Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов, учить избирательно относиться к рекламе, понимать значение пословиц и поговорок о питании. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

**Оборудование:** модель солнца, набор иллюстрации-«Продукты питания», макет домиков-4шт., мячик, музыкальное произведение «Богатырская сила»

**Оборудование для опыта**:ёмкость с водой, бутылочки и трубочки по количеству детей, ёмкость для льда, лёд.

 **Ход занятия**

**Воспитатель:** ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!» здоровья желаю. Ребята расскажу я вам сегодня одну 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 из богов сказал так: « Если все это будет у человека, он будет подобен нам» И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: « здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

Ребята, значит здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас. (звучит музыка прилетает ворона)

**Ворона:** фу, как я устала. Чуть долетела до Вас. Голова болит, живот крутит, крылья не машут. Совсем нет сил. А так хочется быть здоровой и сильной. Ребята помогите мне. Что для этого нужно сделать? Как стать сильной и здоровой? Ребята а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

**Воспитатель:** я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждый клеточке нашего организма. Первый лучик вашего здоровья – сила.

**Ворона:** каких людей вы считаете сильными? А твой папа сильный? А ты сильный? А где находиться ваша сила?

**Воспитатель:** давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (…) как у Геракла, посмотрите ребята! Расскажи нам пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными?

Ребята, а теперь все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела. Ворона и ты вместе с ребятами вставай в круг.

«Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается»! - зарядка. Упражнения с гантелями под песню «Богатырская сила».

**Воспитатель:** посмотрим, сколько силы в ваших руках (проверят сами). Добавилась? Сразу видно , «силушка по жилушкам огнём бежит».

**Ворона:** какие мышцы стали у тебя? (крепкие и сильные). Да и у меня крылья стали сильнее.

**Воспитатель:** ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!

Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите по бутылочке, загляните внутрь. Что там лежит? А у тебя что-то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется! «Один, два, три невидимка из бутылочки беги» - опускайте бутылочки в воду. Бутылочка не тонет, попробуем её утопить в воде и подержим её под водой. Что за невидимка сидел в бутылочке?

Из бутылочки поднимаются пузырьки к верху, это – воздух. Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух мы вдыхаем.

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(ворона участвует в эксперименте)

**Опыт:** попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос. Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? (Ответы детей)

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

Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? (ответы детей)

Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом – это чистый воздух! А где чистый воздух? На улицах где много машин или в лесу? (ответы детей)

Правильно самый чистый воздух в лесу, где много деревьев и растений, которые выделяют кислород, а он нам очень нужен для здоровья.

**Ворона:** Как же все- таки зовут второй лучик здоровья?

**Дети:** свежий воздух. Дети садятся

**Воспитатель:** (переворачивает лучик).

«Суп да каша – пища наша»

Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь? Вы согласны?

В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру «Рекламный мячик» и узнаем можно ли доверять домашнее хозяйство. (игра)

**Ворона:** Жёлтая Фанта – напиток для франта

**Ребенок:** Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

**Ворона:** В мире лучшая награда – это плитка шоколада

**Ребенок:** В мире лучшая награда – это ветка винограда.

**Ворона:** Знайте, дамы, господа: «Сникерс» - лучшая еда.

**Ребенок:** Будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке.

**Ворона:** если много есть горчицы – полетишь быстрее птицы

**Ребенок:** Будешь, много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

**Ворона:** Я собою очень горд, я купил сегодня торт.

**Ребенок:** Фрукты, овощи полезней, защищают от болезней

**Ворона:** В благодарность Пепси-Коле самым умным будешь в школе

**Ребенок:** Вкус обманчивый порой, молоко пей дорогой.

**Ворона:** Даёт силы мне всегда очень жирная еда.

**Ребенок:** Даёт силы нам всегда витаминная еда.

**Воспитатель:**  Молодцы обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, а вы что-нибудь слышали о витаминах? (ответы)

«Вита» в переводе с греческого, означает жизнь. Значит, витамины очень ценные

Правильно, витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи, не оставлять её недоеденной на тарелке.

Витаминов в продуктах не видно, но они там есть, и очень нужны человеку. Давайте поближе познакомим Ворону с витаминами и пусть она узнает, где они живут. (воспитатель заранее готовит наглядное пособие – домики, где указан конкретный витамин. Проводиться аппликация). Дети подходят к столу, где лежат картинки с продуктами питания, содержащие витамины.

 **Воспитатель:** На ваших столах, лежат картинки с изображением разных продуктов. Вы должны их вырезать и приклеить, в тот домик, какой витамин содержит этот продукт.

А- морковь, апельсин, молоко. Называют витамином роста и зрения.

В - черный хлеб, гречка, горох. Способствует хорошей работе сердца. Когда его нет человек плохо спит, много плачет, сердце работе кое как.

С – смородина, лимон, яблоко. Укрепляет весь организм. Делает человека более здоровым, неподверженным простудам.

Д – рыба, сливочное масло, баночка с изображением поливитаминов. Ещё на солнышке. Поэтому так важно бывать на свежем воздухе. Вит.Д делает наши ноги и руки крепками. Но надо помнить одно важное правила: в сильную жару нельзя гулять без головного убора и долго находиться на солнышке, иначе можно получить солнечный удар. (действие детей сопровождается комментарием воспитателя).

\_ Ребята, а в каком нибудь домике вы встретили конфеты, пирожные, мороженое и др. сладости? Витамины в этих продуктах не живут, хотя они и вкусные. Продукты бывают вкусные и полезные.

**Ворона:** ох, глаза мои устали, что-то плохо видеть стали.

**Воспитатель:** ребята, давайте покажем Вороне гимнастику для глаз.

Упражнение – вверх; вниз; влево; вправо; круговые; зажмурить; открыть широко по 5 раз.

**Ворона:** вот и правда помогло, намного лучше видеть стала.

**Воспитатель:** (открывает третий лучик) Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой.

«На горе горой, а в избе водой». (внести ёмкость со льдом).

- Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит?

- Возьмите кубики льда и разотрите ими ваши щечки.

- Почему вы закаляетесь? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? (ответы детей)

**Ворона:** А вам нравиться закаляться? Чем ещё можно закаливаться? (водой)

**Воспитатель:** закаляться надо снегом и водой холодной, и тогда микроб голодный вас вовек не одолеет.

**Ворона:** так что же ещё надо делать, чтобы стать здоровым? (открывает лучик)

**Воспитатель:** внимательно, внимательно посмотрите друг на друга. Почему у Данила сверкают глаза? Почему у Эльвины добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение?

- Хорошее настроение - вот имя последнего лучика. Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли сберечь его? Молодцы я уверена в вас!

**Ворона:** Вспоминайте вы меня, дам совет полезный я.

Утром рано спозаранку, дружно ешьте вы овсянку.

Умывайтесь, закаляйтесь, дружно спортом занимайтесь

Я желаю вам друзья быть здоровыми всегда!(улетает)

**Воспитатель:** Какой добрый совет нам дала Ворона. Дети, а что ещё нужно делать, чтобы стать здоровым? (дети читают стихи)

1. Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

1. Научись любить скакать,

Мячик, санки, лыжи, палки.

1. Никогда не унывай,

В цель снежком попадай!

1. В санках с горки быстро мчись

И на лыжи становись!

1. Вот здоровья в чем секрет:

Будь здоров!

(хором) Физкульт привет!