**Конспект организованной образовательной деятельности в старшей группе**

**тема: Лучики здоровья**

**Цель**: развитие желания самостоятельно заботиться о своем здоровье.  
**Задачи**: Систематизировать представления детей о здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни.  
Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: "распорядок дня", "личная гигиена", "витамины", "полезные продукты", "здоровый образ жизни"; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.  
Воспитывать у детей желание заботится о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.  
*Способы организации детей*: стоя, сидя на ковре.  
**Оборудование**: следы, телевизор, шапочки витаминов "А", "В", "С", дидактическая игра "Режим дня", воздушные шары, мяч, гантели, стаканчики с водой и коктейльные трубочки на каждого ребенка, силуэты деревьев и кустарников, чудесный мешочек с предметами, осенние листочки с загадками, магнитофон,  
**Предварительная работа**:  
*Беседы с детьми по темам*: "Что такое здоровье?", "Значение режима в жизни человека?", "Здоровье дороже золота", "О последствиях не соблюдения ОБЖ". Правила дорожного движения», рассматривание плакатов – "Улица полна неожиданностей", "Один дома",   
Беседы – размышление "Что такое хорошо и что такое плохо"; "Что такое здоровье", "Чистота залог здоровья".  
*Исследовательская деятельность*: "Значение воздуха для организма", "Свойства воды", "Свойства снега", сравнение чистых и грязных рук.  
*Развивающие игры*: - "Разрезные картинки", "Угадай что это?"  
*Дидактические игры*: "Найди отличия", "Режимные моменты", "Узнай вид спорта", "Полезно – вредно","Чистые ручки".  
*Сюжетно-ролевые игры*: "Больница", "Аптека", "Кафе", "Семья", "Магазин"  
"Мытье игрушек","Стирка кукольного белья".  
Рассматривание картин И. Шишкин. "Утро в сосновом бору", И.Левитан "Березовая роща" , натюрморты И. Машкова "Фрукты".  
*Рисовани*е: "Как я провел лето", "Мы закаляемся".   
**Методические приемы**:  
Беседа, загадки, игровые моменты, дыхательная гимнастика, поисково-исследовательская деятельность, художественное слово, ситуационные задачи, исследовательские действия, упражнения на дыхание, использование наглядности, динамические паузы, обращение к жизненному опыту детей.  
**Ход деятельности**  
**Организационный момент** (*Установление эмоционального контакта*)   
Дети стоят врассыпную.  
**Воспитатель**:  
Придумано кем-то просто и мудро   
При встрече здороваться:  
- Доброе утро!  
-Доброе утро, солнцу и птицам.  
-Доброе утро, улыбчивым лицам.  
Доброе утро, ребята! Задумывались ли вы, прочему мы так приветствуем друг друга по утрам?  
Очень важно, чтобы добрым было именно утро, ведь оно начинает день и так приятно видеть с утра ваши добрые глаза и улыбчивые лица и слышать от вас "Доброе утро!"  
Давайте все дружно скажем эти волшебные слова еще раз: "Доброе утро!"   
**Воспитатель**:  
-Я хочу обсудить с вами одну очень важную тему. Называется она **"Здоровье"**. Мы часто слышим:**"Будьте здоровы", «Не болейте», «Желаю здоровья»**. Часто ли мы задумываемся о своем здоровье? Что мы делаем для того, чтобы быть здоровыми?  
Давайте попробуем ответить на эти вопросы.  
-Как вы думаете, что такое здоровье? (*Счастье, радость, когда не болеешь*)  
**Воспитатель**:  
Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым и даже животным.  
Сегодня утром ко мне в окошко заглянуло солнышко, и я принесла его вам.

Как вы думаете – что с ним? (*грустное, не улыбается, скучает, заболело*)  
Ему нужна ваша помощь, поможем?  
Мы сегодня с вами вместе   
В путешествие пойдём,   
И лучи в стране "Здоровье"  
Непременно мы найдём  
«В путь-дорогу собирайся,  
К лучам здоровья отправляйся!»  
Очень полезны для здоровья пешие прогулки. Шагом марш.  
(*Музыка. Дети шагают*)  
(*На дороге лежат осенние листочки*.)  
(*Воспитатель предлагает собрать листочки*)  
На листочках спрятаны загадки, отгадаем?  
Беру листочки и читаю.(*загадки*)  
1.Ускользает, как живое, но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (*мыло*)  
2.Вытирало я, старалось после бани паренька.  
Все помялось, все промокло, нет сухого уголка. (*полотенце*)  
3.Хвостик из кости, а на спинке -щетинки. (*зубнаящетка*)  
4.Кто нам самый лучший друг, смоет грязь с лица и рук. (*вода*)  
5.Резинка Акулинка пошла гулять по спинке  
Собирается она вымыть спинку докрасна. (*мочалка*)  
6Целых двадцать пять зубков для вихров и хохолков. (*расческа*)  
-Молодцы, дети, все загадки отгадали правильно.  
О чем все эти загадки? (*ответы детей*)  
-Кто пояснит, что обозначает слово гигиена?  
Но посмотрите, её захватили страшные микробы. А чтобы микробов победить, нужно трудные задания решить.

(*микробы - воздушные шарики, на которых нарисованы сердитые лица*)  
**Воспитатель**:   
Давайте вспомним нашу речевку , которая помогает нам соблюдать правила Гигиены.  
Руки мой, после игры  
И после туалета  
С улицы пришел- опять  
Не забудь про это  
И еще закон такой  
Руки мой перед едой. *чтение речевки детьми и по мере произнесения ее детьми- «шарики-микробы»-лопаются*  
А еще когда надо мыть руки?  
Все микробы лопнули от злости, а вот один микроб не лопнул, а ведь все правильно сказали.  
**Воспитатель**:  
Чтобы победить микроб, надо выполнить задание   
**Игра "Чудесный мешочек"**  
Дети по очереди достают предметы и рассказывают, для чего они нужны.  
Ребята, микроб хочет узнать, какими предметами, вы бы не поделились, даже с самым близким друзьями и даже с мамой.  
Задание, убрать лишние предметы, объяснить для чего предназначены оставшиеся.  
(*мыло, зубная паста, зубная щётка, щётка для одежды, расчёска, стиральный порошок, шампунь, полотенце, мяч, велосипед и др*. )   
Почему?   
К каким предметам они относятся (*к предметам личной гигиены*).- последний –"шарик- микроб" лопается  
(*Вынимаю лучик* ).  
Кто откроет мне секрет,  
Спрятан здесь, какой совет?

**Дети**:   
Этот лучик говорит, что нужно соблюдать Гигиену.  
**Воспитатель**:  
Здоровье -это же бесценный дар,  
Который,при рожденье тебе дан.  
Его всегда оберегай,  
И способами всеми укрепляй.   
Продолжите пословицу : "**Чистота** -… *залог здоровья*"  
-Как вы ее понимаете?(*ответы детей*)  
Продолжим искать лучики.   
И так в путь.  
**Прыжком – марш**! (**Музыка**)  
Чтобы найти следующий лучик, надо закрыть глаза и сказать волшебный пароль:  
"**Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья**! "  
Вот и первая подсказка! ( *коробка*) посмотри, что там спрятано? (*гантели*)

Для чего они нужны? (*делать зарядку*)  
Какую пользу приносит физкультура?  
А где и когда вы выполняете физические упражнения?  
Давайте расскажем еще одну нашу речевку  
Если хочешь быть здоровым,   
Очень бодрым и веселым,   
День с зарядки начинай!  
Никогда не унывай!   
Ребята, давайте потренируем наши мышцы .   
(*звучит фонограмма " Зарядка" Алина Кукушкина*)

**Динамическая пауза**  
**Воспитатель**:   
Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!  
-О чем говорят эти слова?  
-Какие мышцы стали у вас?   
-Добавилось силы у вас после зарядки?

**Воспитатель**:  
Сразу видно, " силушка по жилушкам, огнембежи"». (*проверяет у детей мышцы на руках*)   
Вот и лучик показался (*приклеить лучик на солнышко*)  
(**Физкультура и спорт**)   
«Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать».  
Давайте все вместе повторим (*повторяем*).  
Помните об этом, ребята.  
Давайте поиграем.  
**Игра "Назови вид спорта"**   
**Воспитатель**:   
Как весело, как весело  
Нам лучики искать  
Как весело, как весело  
Нам Солнцу помогать  
*Звучит музыка, дети идут змейкой.*   
**Воспитатель**:   
Чтобы узнать, как называется следующий лучик ,я покажу вам фокус.   
Загляните внутрь этой бутылочки.   
Что там лежит?

**Дети**:   
Ничего нет.  
**Воспитатель**:  
Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги.  
(*Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки*).  
**Воспитатель**:   
-Что за невидимка сидел в бутылке?  
**Дети**:   
-Это воздух.  
**Воспитател**ь:   
Правильно, ребята.  
Без дыханья жизни нет,   
Без дыханья меркнет свет,   
Дышат птицы и цветы,   
Дышит он, и я, и ты.  
В каждом из нас есть воздух.  
Давайте проверим, так ли это.  
Я возьму стакан с водой и опущу в него трубочку. Теперь я вдохну носом, а затем выдохну в трубочку ртом. Что вы увидели? (*Я увидел пузырьки воздуха*).  
А теперь вы возьмите стаканчик с водой, опустите в него трубочку, вдохните носом, а затем подуйте в трубочку.   
-Что вы видите? (*Я вижу пузырьки воздуха*).  
Да, в стаканчиках поднимаются настоящие бури! Как вы думаете, откуда взялся воздух?  
(*Это мы дуем в трубочку воздух*)  
-Почему образуются пузырьки?  
-Где в организме человека находится воздух?  
-Почему мы не сможем долго быть без воздуха? (*Суждение детей*).  
Давайте проведём эксперимент.  
(*опыт-эксперимент с воздухом*.)  
Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.  
Давайте попробуем не дышать.   
Что вы почувствовали? (*не хватало воздуха*).  
А для чего нам необходим воздух? (*Для дыхания*)  
Правильно, ребята. Это каждая клеточка вашего организма говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем»  
Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.   
(*выполняем упражнения на дыхание*)  
Подняться на носки - вдох носом не поднимая плеч-*вдохнули все хорошее, радость, здоровье, хорошее настроение*  
Опуститься - выдох ртом *все плохое : злость, гнев*  
Ребята, скажите, зачем мы выполняли дыхательные упражнения?   
*Дети*:  
(*Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д*.)  
**Воспитатель**:  
-Когда мы дышим, наши легкие, как воздушный шарик наполняются воздухом и увеличиваются .  
Мы берем из воздуха кислород, без которого нельзя жить.  
Насыщенный кислородом воздух - это чистый свежий воздух.   
-Так как же называется лучик здоровья? **(Воздух**)  
-А каким же воздухом мы должны дышать, чтобы быть здоровыми? (*чистым*)  
-Что мы можем сделать, чтобы воздух был чистым? (*сажать больше цветов, деревьев*)  
-Как вы думаете, где воздух чище - в лесу или в городе? (*ответы детей*).  
-Так давайте беречь воздух и посадим деревья и кусты в городе.

(*Дети оформляют панно «Берегите воздух», прикрепляя силуэты деревьев*).  
**Воспитатель**:   
У нас теперь прекрасное настроение и дышится в нашем городе легко. Давайте хорошее   
настроение передадим друг- другу:  
Дотроньтесь до товарища кулачком, локотком, ладошкой.  
(*Музыка*)  
-Ребята, что это появилось в нашем чистом городе? (*Показываю модель часов* )

**Дети**: часы.  
**Воспитатель**:   
-Как вы думаете, зачем нам нужны часы? (*суждение детей*)   
Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.  
-Ребята , как вы думаете, что такое режим? (*суждение детей*)  
**Воспитатель**:  
**Режим** – это когда выполняются все дела в течение дня, по времени, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье.  
А теперь я хочу узнать, как хорошо вы знаете и выполняете режим.   
**Игра "Режим дня"** - детям раздаются карты с изображением разных видов деятельности.  
(*По ходу игры обращаю внимание детей на то, что ложиться спать и вставать надо в одно и то же время, ежедневно делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и то же время*)  
Ребята, как называется лучик здоровья?  
**Дети**:  
**Режим дня**.  
(*Открываю лучик здоровья*)  
*Музыка*  
Педагог и дети подходят к дорожке.   
На ней белые и красные следы.   
**Воспитатель**:  
-Что это такое?   
**Дети**: Следы. Белые. Красные.   
**Воспитатель**:   
-Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы?  
-Не знаете? Их оставила Простуда. Ведь простуда - это высокая температура.   
Когда бывает высокая температура?   
**Дети**:  
Когда болит голова. Когда человек болеет. Заразился, простыл. Когда не закаляются.  
**Воспитатель**:  
Эти белые следы – следы здоровья. По каким следам мы с вами отправимся в путь?  
Конечно, по белым!   
Дети шагом идут по белым следам , подходят к телевизору   
(*электронная гимнастика для глаз с Чебурашкой*)

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.  
Наши глазки отдыхают   
Упражнения выполняют  
(*Открывают глаза и выполняют коррекционную гимнастику для глаз*)  
После выполнения коррекционной гимнастики , поварачиваются и видят письмо. На нем адрес нашего садика, а получатель группа "Солнышко"  
Оно адресовано нам, и значит, мы имеем право его вскрыть.   
«Здравствуйте, ребята, меня зовут Чебурашка. У меня случилось беда, я заболел. У меня был день рождения, мне надарили много сладостей, говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться.   
Я старался, ел все только вкусное: пирожные, торт, конфеты, пил пепси-колу.   
Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».  
-Ребята, давайте попробуем с вами помочь Чебурашке.  
-Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (*ответы детей*)  
-Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты.  
Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение.  
(*Дети - витамины рассказывают о себе*)  
А вот наши гости.

(*Дети в шапочках витаминов, с изображением на шапочке продуктов этого витамин*а)  
**Витамин "А"**  
Расскажу вам, не тая, как полезен я, друзья!  
Я в морковке и в томате, в тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня - и подрастешь, будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот, кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!  
**Витамин " В"**  
Рыба, хлеб, яйцо и сыр.  
Банан, курица, кефир,  
курага, орехи-  
Вот для вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я, много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам!  
**Витамин "С"**  
Земляничку ты сорвешь, в ягодке меня найдешь.  
Я в смородине, капусте.  
В яблоке живу и в луке,   
Я в фасоли и картошке, в помидоре и горошке!  
От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.  
**Воспитатель**:  
-Какие продукты богаты витамином "А", "В", "С"?(*ответы детей*)  
-Что-то я не увидела и не услышала ничего о сладостях?   
-Почему?  
Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.  
-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого.  
Необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.   
-Какие продукты ты будешь употреблять в пищу?  
(*опрос детей*)  
Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.  
Какую мы знаем пословицу о витаминах?  
**Витамины будем кушать мы всегда и не заболеем мы никогда!**(вместе)  
Я предлагаю вам нарисовать для Чебурашки полезные продукты, это вы сделаете дома, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.  
Так какой лучик здесь спрятан?  
Правильно- **Полезные продукты.**

**Игра «Полезно-неполезно»**

Дети выбирают из разных продуктов полезные и объясняют почему они так решили.  
Вот поэтому ещё лучик появился.   
-Что происходит с солнышком? (*выздоравливает*)  
**Воспитатель**:   
Чтоб здоровыми остаться,   
Нужно правильно питаться.   
Пищей сладкой шоколадной   
Ты не увлекайся.   
Очень кислого, соленного   
Ты остерегайся.   
Только овощи и фрукты,   
Очень вкусные продукты.  
Хочу узнать, что вы запомнили о полезной еде. Если совет полезный, то вы все вместе говорите: "Правильно, правильно совершенно верно".  
Если о том, что для здоровья вредно, топаете ногами. (*Читаю*)   
1.Ешь побольше апельсинов …  
2.Пей морковный вкусный сок. ..  
3.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить…  
4.Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис …  
5.Пейте дети молоко, будете здоровы …  
6.Каша – вкусная еда-Это нам полезно…  
7.Лук зеленый иногда, нам полезен дети?   
8.В луже грязная вода, нам полезна иногда?  
9.Фрукты – просто красота! Это нам полезно?   
-Ребята, а в детском саду нам дают полезную еду?  
-Кто её готовит?   
-А вы хотели бы превратиться в поваров и приготовить полезный обед из трех блюд?   
**Игра "Повар"**. *(выставляю картинки : картошка, лук, фасоль, плоды шиповника, свекла*)  
Надо приготовить обед из трех блюд.  
(*Дети рассказывают, что они приготовили из заданных продуктов*)  
**Итог**:  
-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!   
Солнышко сияет, улыбается . Благодарит вас за помощь.

Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (*ваза с фруктами*.) из них мы сделаем вкусный шашлычок.  
Молодцы! Спасибо, за хорошую работу!

**Рефлексия**.   
-Вам понравилось наше путешествие?   
-Чем вам запомнилось это путешествие?  
Устали?  
Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами в поисках лучиков здоровья. Мы узнали много интересного и полезного.  
Но мы нашли еще не все лучики здоров

