**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

