**Образовательная деятельность с детьми старшей группы**

**«Где прячется здоровье?»**

**Подготовила и провела воспитатель**

**Старшей группы №10**

**Ерешко О.С.**

**Цель:**формировать у детей сознательную отношение к здоровому образу жизни.  
**Задачи:**закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.   
Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.  
Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.  
         **Методы и приемы:** познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.  
**Оборудование:**мяч, модель солнца, модель рисунка «Поговорки», набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, фонограмма песни В.Шаинского «Вместе весело шагать», стаканчики по количеству детей, ёмкость с водой, поднос, кусочки льда, салфетка.  
**Ход занятия**  
**Воспитатель:**Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»?  Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.  
**Коммуникативная игра «Здравствуй!»**  
Дети встают в круг и поочерёдно пропевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т.д.  
**Воспитатель:**  Расскажу я вам 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 живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.  
         **Воспитатель:** Значит здоровье - то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (имя) в каждом из нас.                                                                                                       
         **Вопрос:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит быть здоровым?  А как ты считаешь?  А ты здоров? Почему?   
         **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. ( Открываю лучик)   
         **Вопрос:** Каких людей вы считаете сильными? А твой папа сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)  
         **Воспитатель:** Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (имя), посмотрите, ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки были сильными?   
          Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг).  
         Кто зарядкой занимается,  
         Тот здоровья набирается!  
         **Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателя под песню «Вместе весело шагать»**  
Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).  
         **Вопрос:**Добавилось?   
         **Воспитатель:**Сразу видно, « силушка по жилушкам огнем бежит».  
         **Вопрос:** Какие мышцы стали у тебя?   
         **Воспитатель:**Ребята! А вот  и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!  
         Крепится человек – крепче камня  
         Ослабнет – слабее воды!  
Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья,  я покажу вам фокус. Возьмите по стаканчику и загляните внутрь.   
         **Вопрос:**Что там лежит? А у тебя что - то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется! «Один, два, три невидимка из стаканчика беги» - опускайте стаканчики в воду.   
         **Вопрос:** Что за невидимка сидел в стаканчике?   
         **Воспитатель:** Мы увидели воздух, который был в стаканчике. Поставьте стаканчики, этот фокус вы можете показать дома. 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.   
         **Опыт:**Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте ладошкой рот и нос.  
         **Вопрос:** Что вы чувствуете? Почему не смогли долго находиться без воздуха?  А ты что чувствовал?   
         **Воспитатель:** Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.  
         **Воспитатель:** Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? Давайте вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.  
**Упражнения для развития дыхания**  
1.Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох;  
2.Полуприсяды с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос;  
3.Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне.  
     А откуда в воздухе появляется кислород? Правильно, ребята, воздух богатый кислородом – чистый воздух! Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение.  
**Вопрос:** Как же зовут второй лучик здоровья?  (Открываю лучик)  
**Воспитатель:** Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух.  
Ребята, какая поговорка здесь зашифрована? (Показываю модель рисунка «Поговорки») Молодец, первым догадался…  
         Полноценная еда,  
         Для здоровья нам нужна.  
**Вопрос:** Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь?  Вы согласны?   
**Воспитатель:**В магазинах продают много разных продуктов, если бы мама  попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.  
**Игра «Совершенно верно!»**   
Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.  
1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.  
2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить,  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.   
3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.    
4.Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.   
5.Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.   
6.Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.   
         **Воспитатель:** Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).  
         **Вопрос:**Почему на дереве выросла морковь?  Чем полезно молоко?  Какой витамин в свекле?  Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?   
         **Воспитатель:**Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда. (Открываю  лучик)  
 Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Пусть ваши руки помогут вам отгадать, что под салфеткой лежит? *(На подносе кусочки льда).*Возьмите снежные комочки и разотрите ими щечки.  
Смолоду закалишься,   
На весь век сгодишься.  
**Вопрос:** Что такое заливание?  Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек?  А вам нравится закаляться?  Какие виды закаливания вы знаете?  
 Закаливай себя, изнеженный лишь тлеет,  
 Здоровый человек и старый не болеет.  
**Вопрос:**Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик)   
**Воспитатель:** А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у (имя) сверкают глаза? Почему у (имя) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лучика. (Открываю лучик) Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А  вы сможете  беречь его? Молодцы, я уверена в вас!