**МБДОУ Темниковский детский сад комбинированного вида «Золотой петушок»**

**Тема:**

**Где спряталось здоровье?**

**Цель:** Закрепление знаний детей о здоровом образе жизни.  
**Задачи:**

* Помочь детям понять, что от слов - хороших или плохих - зависит здоровье, как самих детей, так и окружающих;
* Формировать потребность в здоровом образе жизни;
* Повысить речевую активность детей;
* Формировать валеологическую культуру подрастающего поколения;
* Закреплять у детей представления о здоровом образе жизни;
* Учить применять правила сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;
* Формировать у детей понятие - «здоровье» человека;
* Развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности.

**Материал:** Наборное полотно с изображением солнышка, картинки - человек делает зарядку, предметы личной гигиены, воздушные шарики, набор продуктов, веселое сказочное животное, распечатки на каждого ребенка для заданий (магазинные тележки, предметы личной гигиены), картинки продуктов для наклеивания, оборудование для исследовательской деятельности (таз с водой, пустая бутылочка, 0,5 л «Пепси-колы», конфеты «Ментос»), подарки детям **Литература:** Г.А Волчкова «Познавательное развитие», О.П.Галимов «Познавательно-исследовательская деятельность», О.В Дыбина «Занятия по ознакомлению с окружающим миром».

**Ход занятия.**

**Воспитатель:**   
Станем рядышком, по кругу,  
Скажем "Здравствуйте!" друг другу.  
Нам здороваться ни лень:  
Всем "Привет!" и "Добрый день!";  
Если каждый улыбнётся –  
Утро доброе начнётся.  
– ДОБРОЕ УТРО!!!  
Ребята, а вы любите разные необычные истории? Я расскажу вам одну из них. Садитесь и приготовьтесь внимательно слушать! Это очень старая легенда:  
“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 умным”, третий сказал: “Человек должен быть здоровым”. Но один из богов сказал так: “Если всё 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 (*3-4 ребёнка*), в каждом из нас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит, быть здоровым? Докажите. (*ответы детей)*  
**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 движение. В народе говорят: «Двигайся больше – проживешь дольше!» Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

**Дети:** укрепляют мышцы, закаляют организм, дарят нам бодрое, хорошее настроение, прогоняют сон.

**Воспитатель:** А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? Многие из вас посещают спортивные секции. А кто-то будет их посещать в следующем году.

Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Давайте подойдем к мини-лаборатории.

*Дети подходят к столам*

**Воспитатель** *(показывает пустую пластиковую бутылку)*: Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

**Дети:** Ничего нет.

**Воспитатель**: Сейчас, мы увидим, что там прячется! Один, два, три – невидимка, из бутылочки беги! Опустите бутылочку в воду

*Опускаем бутылку в воду и нажимаем на нее*.

**Воспитатель**: Что за невидимка сидел в бутылке?

**Дети:** Это воздух.

**Воспитатель**: Для чего нам нужен воздух. Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

**Воспитатель**: Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (*ответы детей*)

**Воспитатель**: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!» давайте выполним с вами упражнение на дыхание и отправим клеточкам свежий воздух. Руки развести в стороны и глубоко вдохнуть, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести: «у-х-х!» (*3-4 раза*)

**Воспитатель:** Для здоровья нужен чистый, богатый кислородом воздух. Без воздуха нет жизни, дышат и птицы и цветы, дышим он, и я, и ты. Кто догадался, как называется второй лучик здоровья? (*воздух)* Давайте вернёмся на свои места и проверим, так ли это. *Дети садятся*

**Воспитатель:** Все верно – это воздух, он прячется в этих красивых, ярких шариках. Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе помогают нам не болеть, расти крепкими и здоровыми. Какие ещё правила нужно обязательно выполнять, чтобы оставаться здоровым и жизнерадостным? (*есть полезную пищу, мыть руки после прогулки, туалета, после общения с животными, мыть овощи и фрукты, закрывать нос и рот при чихании и кашле, пользоваться носовым платком, принимать витамины*). Верно, одно из главных правил «Чистота — залог здоровья». Вот и солнечный лучик – Чистота.

Чтобы соблюдать чистоту тела, нам нужны разные предметы гигиены: - мыло, полотенце, шампунь, зубные щётка и паста, расческа. У каждого в семье эти предметы есть.

**Воспитатель:** Рассмотрите внимательно изображенные предметы гигиены. Как вы думаете, какие предметы являются только личными, ими пользуется только один член семьи лично; а какими предметами, могут пользоваться все члены семьи.

**Воспитатель:** Молодцы, хорошо справились с заданием!

**Воспитатель:** Есть такая пословица, дети, - "Полноценная еда для здоровья нам нужна". Почему так говорится в пословице? Зачем человеку еда? (*Ответы детей*) Итак, как же называется ещё один лучик солнышка здоровья?

**Дети:** Полезная еда.

**Воспитатель:** Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему?

**Воспитатель**: Сейчас я предлагаю вам на опыте убедиться, что некоторые продукты могут быть действительно опасными для нашего здоровья. Пройдемте в нашу лабораторию для опытов.

*Дети подходят к столам*

**Материалы:** газированный напиток «Пепси», конфета «Ментос», большая миска

Возьмем бутылку "Пепси”, откроем ее и положим под крышку драже "Ментос”. Лимонад высоким пенным фонтаном брызгается в разные стороны.

Вывод. Нельзя запивать конфеты шипучими напитками. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

**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 доверить домашнее хозяйство. У вас на столе находятся картинки с изображением разных продуктов и тележки для продуктов. Вам нужно сложить в тележки только полезные продукты. Какие продукты вы положили в тележки? Чем полезны молочные продукты? Какой витамин содержится в овощах и фруктах? Какими свойствами обладает чеснок и лук? Почему в магазинах продают майонез, колбасу, пирожные? Можно ли их есть? Можно, но в малых количествах.

**Воспитатель**: Молодцы! И с этим заданием правильно справились. Обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты и вам можно доверить домашнее хозяйство. Давайте, дети, запомним навсегда, для здоровья нам нужна полезная и витаминная еда.

**Воспитатель:** Но у нашего солнышка есть ещё один секретный лучик здоровья. Хотите узнать какой? Пойдемте, узнаем! (*дети садятся на свои места*)

Звучит песня «От улыбки хмурый день светлей!»

**Воспитатель:** Ребята, догадались, как называется этот лучик здоровья? (*ответы детей*) Как можно догадаться, что у человека хорошее настроение? (*ответы*) Улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что вы теперь знаете, куда боги спрятали здоровье. Здоровье спрятано в нас самих. Кто-то ищет свое здоровье, а кто-то, найдя его, пытается здоровье сохранить. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов. Наша встреча с солнышком здоровья подходит к концу. Вам было интересно? Что нового вы узнали сегодня? Что больше всего понравилось? Молодцы, вы сегодня были такие внимательные, справились со всеми заданиями, я уверена, что вы всегда будете беречь свое здоровье.

Чтобы у вас всегда было хорошее настроение, я хочу подарить вам по маленькому солнечному смайлику и пожелать вам – «Будьте здоровы!».