**Конспект занятия «Быть здоровыми хотим»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Воспитатель Шеметева М.А.**

**Цель:** формировать представление у детей о здоровом образе жизни и умение заботиться о своем здоровье.

**Образовательные задачи:**

- познакомить детей со способами укрепления здоровья, обобщить знания о влиянии на здоровье правил соблюдения личной гигиены, свежего воздуха, правильного питания, двигательной активности, хорошего настроения;

- развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих.

**Материалы и оборудование:** солнце, лучи; мольберт, картинки с изображением предметов личной гигиены (мыло, зубная паста, зубная щетка, полотенце, носовой платок расческа), магниты; полиэтиленовые пакеты для проведения опыта с воздухом; картинки с изображением спортсменов; корзина здоровья с полезными продуктами питания, корзина с вредными продуктами питания; смайлики с разным настроением; грустный и веселый смайлик на каждого ребенка для проведения рефлексии.

**Ход занятия:**

*Воспитатель приветствует детей, дает положительный эмоциональный настрой.*

**Воспитатель:** Придумано кем-то просто и мудро,

При встрече здороваться: Доброе утро!

Доброе утро солнцу и птицам!

Доброе утро, улыбчивым лицам!

И каждый становится добрым, доверчивым

Доброе утро длится до вечера!

Давайте хором поздороваемся. Вы сказали всем здравствуйте, а что это означает?

**Дети:** Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

**Воспитатель:** Ребята, а что значит быть здоровым? (Ответы детей). Давайте разберемся в этом вопросе. Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Чтобы прикрепить первый лучик к нашему солнцу, вы должны отгадать загадки.

1.Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло).

2.Красивая, ароматная и на вкус приятная,

На йогурт похожа, но для еды не пригожа.

Только в рот ее возьмешь до бела зуб ототрешь (Зубная паста).

3.Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит, нам усердно служит (Зубная щетка).

4.Есть у каждого в квартире, и побольше, и пошире.

После ванны, после душа вас обнимет и просушит (Полотенце).

5.Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, не забуду и про нос (Носовой платок)

6.Целых двадцать зубков для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком лягут волосы рядком (Расческа).

*Отгадав загадку, дети размещают картинку отгадки на мольберте.*

**Воспитатель:** Ребята, можно ли все эти предметы кому-нибудь одолжить? Почему? Правильно, ребята.

Это, ребята, наши друзья!

Свой день начинать, без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить,

Но их никому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый индивидуально,

Иначе здоровье сберечь нереально.

Как вы думаете, какой первый лучик здоровья мы прикрепим к нашему солнышку?

**Дети:** Соблюдение правил личной гигиены.

**Воспитатель:** Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

*Дети прикрепляют первый лучик здоровья на доске.*

**Воспитатель:** Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, мы с вами проведём небольшой опыт с полиэтиленовым пакетом. Возьмите полиэтиленовый пакет. Что в нём? (Он пуст.) Его можно сложить в несколько раз. Смотрите, какой он тоненький. Теперь мы вращаем пакет в разные стороны и закручиваем его. Пакет похож на подушку, в нём что-то появилось, но пакет прозрачен. Что же в наших пакетах? Теперь развяжем пакет и выпустим из него воздух. Пакет опять стал тоненьким. Воздух невидимый, но он окружает нас повсюду. Для чего человеку нужен воздух? (Ответы детей).

Именно чистый воздух нужен человеку для жизни и здоровья. Ребята, без еды человек может прожить 5 недель, без воды - 5 дней, а без воздуха - не больше 5 минут. Без дыхания нет жизни. Давайте проверим, так ли это. Попробуйте глубоко вздохнуть и задержать дыхание. Что вы почувствовали?

**Дети:** Не хватает воздуха.

**Воспитатель:** Почему вы долго не смогли находиться в таком состоянии?

**Дети:** Человек не может находиться долго без воздуха.

**Воспитатель:** Правильно. Каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просила, пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем. Когда воздух чист и свеж, дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение. Так какой же следующий лучик нашего здоровья?

**Дети:** Чистый воздух.

*Дети прикрепляют второй лучик здоровья на доске.*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите на картинки. Кто здесь изображён?

**Дети:** Спортсмены.

**Воспитатель:** Кто такие спортсмены?

**Дети:** Люди, которые занимаются спортом.

**Воспитатель:** Какие виды спорта вы знаете?

**Дети:** Футбол, волейбол, плавание, гимнастика, фигурное катание…

**Воспитатель:** Зачем нужно заниматься спортом и физкультурой?

**Дети:** Чтобы укреплять свое здоровье.

**Воспитатель:** Физкультура, движение – это жизнь. Как вы думаете, какой следующий лучик мы прикрепим к нашему солнышку?

**Дети:** Занятия спортом.

**Воспитатель:** В мире нет рецепта лучше, будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет, вот и весь секрет.

*Дети прикрепляют третий лучик здоровья на доске.*

**Воспитатель:** Кто спортом занимается, тот с болезнями не знается. Чтобы нам с вами укрепить своё здоровье, предлагаю провести разминку.

**Физкультминутка**

Рано утром на зарядку друг за другом мы идём.

И все дружно по порядку упражнения начнём.

Раз – подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на стульчик тихо сесть.

**Воспитатель:** Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку,

Смейся веселей, будешь здоровей.

Ребята, какие пословицы и поговорки о здоровье вы знаете?

**Дети:** Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу.

Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми.

Чистота - залог здоровья.

В движении сила.

**Воспитатель:** Молодцы.Все живые существа питаются. Человеку тоже нужна пища, чтобы расти и развиваться. Мы с вами едим разные продукты, но еда может быть  как полезной для организма, так  и вредной. Чем отличаются вредные и полезные продукты?

**Дети:** Содержанием витаминов.

**Воспитатель:** В полезной еде живут витамины, которые помогают вам расти здоровыми. Витамины – это важные для здоровья человека вещества. Они, как солдаты, охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов, как и людей, есть имена, их зовут А, В, С, Д. Благодаря витаминам человек реже болеет простудными заболеваниями. Где живут витамины?

**Дети**: Они живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

**Воспитатель:** А сейчас мы с вами поиграем, и вы сможете сказать, как называется ещё один лучик нашего здоровья. В магазинах продают много разных продуктов, если бы мамы попросили вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

**Игра «Собери корзину»**

*Дети делятся на две команды. Одна собирает корзину здоровья*

*с полезными продуктами питания, другая – корзину с вредными.*

*Воспитатель оценивает итог игры.*

**Воспитатель:** Так какой же следующий лучик нашего здоровья?

**Дети:** Полезная, витаминная еда.

**Воспитатель:** Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее,

Что всем необходимо полезное питание.

И помните об этом, идя по магазинам,

Не сладости ищите – ищите витамины.

*Дети прикрепляют четвертый лучик здоровья на доске.*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите на мольберт. Что вы видите?

**Дети:** Смайлики с разным настроением.

**Воспитатель:** Какое настроение вам больше всего нравится? (Ответы детей).

Человек может радоваться и огорчаться, плакать и смеяться. От того какое у человека настроение, зависит его здоровье. Улыбка – это залог хорошего настроения и крепкого здоровья. Улыбаясь, мы дарим себе и другим здоровье и радость. Если человеку грустно или у него плохое настроение ему необходимо помочь. Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение! Так какой лучик мы прикрепим к нашему солнышку?

**Дети:** Хорошее настроение.

*Дети прикрепляют четвертый лучик здоровья на доске.*

**Воспитатель:** Посмотрите на наше солнышко. Оно улыбается, радуется за вас, потому что мы выяснили, что же нужно делать человеку, чтобы сохранить своё здоровье. Давайте еще раз вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

**Дети:** Соблюдать правила личной гигиены, дышать чистым воздухом, заниматься спортом, делать зарядку, есть полезную еду, богатую витаминами, побольше улыбаться, пребывать в хорошем настроении.

**Итог занятия.**

Что вам запомнилось больше всего? Мне очень понравилось с вами работать, вы все - молодцы. А теперь мне бы хотелось, чтобы вы выбрали смайлик и прикрепили его к нашему солнышку. Если вам что-то не понравилось – грустный смайлик, если вам было интересно, вы узнали что-то новое – весёлый смайлик.

*Дети прикрепляют смайлики к солнышку.*

**Воспитатель:** А теперь мы улыбнемся, дружно за руки возьмемся.

И друг другу на прощанье скажем вместе:

**Дети:** До свидания!