

## **Конспект занятия в подготовительной группе «Где прячется здоровье?»**

*Воспитатель высшей квалификационной категории*

*Нейман Т.В.*

**Цель:** учить детей заботиться о своем здоровье.

**Задачи:** Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закалывания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение; закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

### **Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем. (Дети говорят «Здравствуйте»)

**Воспитатель:** Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это значит - здоровья желаю.

Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему, о здоровье.

**Воспитатель:** Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

**Воспитатель:** Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду (звучит спокойная лирическая музыка)

«Давным–давно на горе Олимп жили 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 Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

**Воспитатель:** Значит, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. 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. 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 под весёлую мелодию.**

**Вопрос:** Добавилось силы у вас после зарядки? **Воспитатель:** Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».

**Воспитатель:** Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!

**Воспитатель:** Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

**Дети:** Чтобы не болеть, быть здоровым.

**Воспитатель:** Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим (повторяем). Помните об этом, ребята.

**Воспитатель:** Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

**Воспитатель:** 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.

**Воспитатель:** Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

**Воспитатель:** В каждом из нас есть воздух. Давайте проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу, возьмите трубочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки?

Где в организме человека находится воздух? Почему мы не сможем долго быть без воздуха? **(Суждение детей).**

**Воспитатель:** Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем».

**Воспитатель:** Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х».
2. «Заблудились в лесу». Сделать вдох на выдохе прокричать «а-у-у».
3. «Ежик». Повернуть голову вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий шумный с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий произвольный через полукруглые губы. (4-8 раз)

**Воспитатель:** Дети, скажите, зачем мы выполняли дыхательные упражнения?

**Дети:** Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т. д.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух.

**Воспитатель:** Так как же называется второй лучик здоровья?

**Дети:** Воздух.

**(Открываю второй лучик здоровья)**

**Воспитатель:** Дети, что это? (Показываю модель часов)

**Дети:** часы.

**Воспитатель:** Как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

**Воспитатель:** 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.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

**Воспитатель:** Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

**Воспитатель:** Ребята, значит, как называется третий лучик здоровья?

**Дети:** Режим дня.

**Воспитатель:**

Дети, чтоб здоровым остаться,

Нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной

Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного

Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,

Очень вкусные продукты.

**Воспитатель:** Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: **«Правильно, правильно совершенно верно»**.

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. (Читаю четверостишие)

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок. (правильно)

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис. (молчат)

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. (правильно)

4. Пейте дети молоко, будете здоровы. (правильно)

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

**Воспитатель:** Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

**Дети:** Полезная еда!

**(открываю четвёртый лучик)**

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что есть очень много микробов на свете. Один из них называется коронавирусом. Передается он от больного человека здоровому, через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля или разговора.

**Воспитатель:** Как передаётся коронавирус?

**Дети:** Коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности,

например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

**Воспитатель:** Как же нам защититься от этого вируса?

- Мыть руки с мылом в теплой воде
- Мыть любые овощи и фрукты
- Не контактировать с больными людьми (кашляющими, чихающими, сморкающимися)
- Пользоваться масками, которые надо менять каждые два часа, то есть соблюдать правила личной гигиены.

**Воспитатель:** (открывает пятый лучик – личная гигиена)

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

**Дети:** ярко, бодро...

**Воспитатель:** Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии (а это: выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня, то будете такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми, задорными, т. е. здоровыми.

Всем известно,

Всем понятно, что

Здоровым быть приятно

Только надо знать, как здоровым стать.

Чтоб здоровым быть, учтите заранее,

Что всем необходимо полезное питание.

И помните об этом, идя по магазинам.

Не сладости ищите, ищите витамины.

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен.

Проживешь сто лет,

Вот и весь секрет.

**Воспитатель:** Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? Я очень рада, ВСЕМ СПАСИБО!