

## **КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ «ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ».**

*Белоглазова Е.Е.,  
Воспитатель Муниципального  
дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 55 комбинированного вида»  
г.о. Саранск*

**Цель:** формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.

### **Задачи:**

**Социально-коммуникативное развитие:** Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

**Речевое развитие:** Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

**Познавательное развитие:** Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Физическое развитие:** Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности

**Методы и приемы:** чтение художественной литературы, создание проблемных ситуаций, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координации движений и речи, дидактическая игра, массаж, пальчиковая гимнастика, обращение к жизненному опыту детей.

**наглядные:** наблюдение

**словесные:** рассказ педагога, рассказы детей, познавательная беседа.

**практические:** выполнение поручений

**Материалы и оборудование:** модель солнца, бутылочка, стаканчики, коктейльные трубочки, корзинка с продуктами, дидактическая игра «режим дня», демонстрационный материал по теме занятия, солнышко с лучиками.

**Словарная работа:** трубочки, корзинка с продуктами.

**Предварительная работа:** беседа о гигиене, режиме дня, правильном питании и пользе физкультуры, загадывание загадок, формирование здоровьесберегающих умений и навыков.

### **Ход занятия:**

Дети, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

- Здравствуйте!

А знаете, ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит – здоровья желаем.

- Дети, давайте встанем в круг и возьмемся за руки

Мы встали в круг рука в руке,

Вместе мы большая сила  
Можем маленькими быть (дети приседают)  
Можем мы большими быть (поднимают руки вверх)  
Но мы никогда не останемся с вами одинокими.  
Вас окружают родные и близкие.  
Сегодня я хочу рассказать вам старинную легенду.  
Однажды на горе Олимп, собрались боги.  
Посмотрите пожалуйста.

Решили они создать человека и задумали каким будет человек. Один бог сказал пусть человек будет сильный, другой сказал пусть будет здоровый, третий сказал пусть человек будет умным. И вдруг один из богов ответил. Но если у человека будут присутствовать все эти качества он будет лучше нас. Давайте спрячем лучше что-нибудь, самое важное, самое ценное у человека.

Как вы думаете, что они спрятали. ( наше здоровье).

Боги долго думали. Оди бог сказал давайте спрячем в глубокое море здоровье, чтоб человек не нашел никогда. Другой бог сказал давайте высоко в горы, куда люди не поднимаются. Третий предложил а давайте здоровье спрячем в самого человека. И стих пор люди так и ищут свое здоровье внутри себя.

- Дети как вы думайте? Что значит быть здоровым? (ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)

- Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, посмотрите какое красивое солнышко у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

**Первый лучик** о котором я хочу вам рассказать

– это **физические упражнения**, первый лучик крепим к нашему солнышку. Что такое физическое упражнение- (Дети)занимаемся спортом.

Какую ещё пользу приносят физические упражнения для нашего организма (Укрепляют мышцы, закаливают организм. Дарят нам бодрое, хорошее настроение.)

А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? (на зарядке, физкультминутках, физкультурных занятиях, играя в подвижные игры) .

- Когда вы делаете зарядку, занимаетесь физкультурой – вы растете сильными и крепкими.

**Давайте вспомним, какие бывают пословицы о спорте:**

**Кто любит спорт, тот здоров и бодр.** Как вы понимаете эту пословицу: (Человек занимается всегда спортом, и у него много сил, и он всегда бодр)

**Где здоровье, там и красота.** (Если человек здоровый он хорошо выглядит, он красивый, а если человек болеет, ему не до своей красоты)

**Двигайся больше – проживешь дольше.** ( Если будешь заниматься спортом будешь здоровым и дольше проживешь)

**Движение - это жизнь.**( Если мы будем двигаться мы будем сильными, ловкими)

**- А сейчас я вам покажу один фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья.**

Посмотрите внимательно внутрь этой бутылочки. Что там лежит? (там ничего нет)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки воздуха) .

- Что за невидимка сидел в бутылочке? (это воздух). Правильно дети.

- Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте дети проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу возьмите трубочки опустите в воду и попробуем подуть .Что вы видите?.(Выходит из нас воздух?.Почему образуются пузырьки? (потому, что в наше организме есть воздух) Видите мы с вами провели опыт, очень важный эксперимент. Мы с вами увидели что в каждом из нас есть воздух

Давайте попробуем еще один сделать с вами эксперимент, сможем ли мы с вами обойтись без воздуха. . Сейчас вы постарайтесь глубоко вздохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (ответы детей) (потому что наш организм не может жить без воздуха)

**- Давайте с вами сделаем дыхательную гимнастику.**

Вот у нас здесь есть буквы и звуки которые мы уже с вами знаем. Как мы проводим дыхательную гимнастику, вдохнули и на выдохе

**- И, Э, А, О, У, Ы, Е, Я, Е, Ю (сделать вдох, и на одном выдохе произнести звуки, повторить несколько раз.**

Для чего мы выполняем упражнение на дыхание (чтобы закалять и укреплять его)

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

**- Правильно – воздух.**

- Дети что это? (показываю часы)

- Скажите, зачем нужны часы? (ответы детей)

- Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени (когда проснутся, когда заниматься и т. д.) .

- Дети как вы думаете, что такое режим? (ответы детей)

Режим – это когда дела выполняются в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У нас есть время для принятия пищи, занятий, прогулки, сна, и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня.

**- А теперь я предлагаю вам, поиграть в игру, которая называется «Встань по порядку».** Сейчас я вам раздам картинки, на которых режимные моменты изображены. С начало, что у нас идет? утро, день, вечер, ночь. Раз, два, три, встали по порядку. А вы проверяйте пожалуйста за нами, вы наши сегодня эксперты. Смотрим картину, что у тебя, Лиза, на картине? Давайте ещё поиграем с вами....

Что такое режим дня-мы с вами выяснили. А сейчас, к нашему солнцу прикрепим лучик, который называется режим дня.

**- Как будет называться третий лучик здоровья? (Режим дня)**

**А теперь всем детям встать. Физкультминутка.**

**«Покупаем продукты»**

Сумку в руки мы берём,

*(наклоняются и берут воображаемую сумку)*

В магазин с тобой идём.

*(шагают на месте)*

В магазине же на полках

Не шарфы и не футболки.

*(поднимают руки вверх и отрицательно покачивают головой)*

Вкусно пахнет здесь всегда,

*(поворот головы вправо, затем влево с вдыханием воздуха)*

В доме – вкусная еда.

*(«дом» над головой)*

- Чтобы здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

- В магазинах продают много разных продуктов. Если вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте проверим как вы справитесь с задачей . Вот у нас продукты в магазине. Давайте с вами договоримся: Влад, будет собирать полезные продукты, а Алина, вредные продукты. Проверяем! Алина, у нас была ревизор - она убирала с прилавка вредные продукты. А Влад, был покупатель, что маме принес. Все полезные продукты купил. Молодцы и с этим заданием вы справились.

**- Как будет, называется четвертый лучик здоровья? (полезная пища)**

Хотите узнать, какое имя у последнего лучика?

**- Правильно, пятый лучик здоровья называется чистота.**

**Давайте приготовим с вами пальчики**

***Пальчиковая гимнастика***

Пять и пять пошли гулять.

Вместе весело играть. (Сжимание - разжимание пальцев рук).

Повернулись, улыбнулись, (Вращение кистей рук).

В кулачок опять свернулись.

Вот какие молодцы. (Стучать кулачками)

***Логоритмика***

Мы решили закаляться, раз – два – раз – два! (приседания, с вытягиванием рук перед собой)

И водою обливаться, раз – два – раз – два! (поднять руки вверх, имитация обливания)

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

Не забудем растереться, раз – два – раз – два! (имитация растирания полотенцем)

Как вы думает? Почему говорят «Чистота – залог здоровья»? (Больше надо быть в чистоте, если ты не будешь в чистоте твой воздух будет

загрязняться и ты будешь слабым ), (Если не будем мыть руки, будет много микробов)

Если микробы попадут внутрь нашего организма, то что будет ( мы заболеем)

- Давайте вспомним правила чистоты

И каждый из вас должен обязательно следить за чистотой своего тела.

- Посмотрите солнышко улыбается, радуется, за вас, потому что, вы нашли, куда спрятали наше здоровье, данное нам богами.

- Давайте вспомним, как же называются лучики здоровья (ответы детей).

- А сейчас скажите, что кому больше всего запомнилось и понравилось.

-И мне очень понравилось, как вы сегодня работали, молодцы!