**Конспект занятия по здоровьесбережению**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**на тему: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»**

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

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Продолжать формировать представление о здоровье как одной из основных

ценностей;

- Обобщить и расширить знания детей о полезных продуктах, о взаимосвязи

здоровья и питания;

- Систематизировать знания детей о двигательной активности, гигиене, полезной еде, отдыхе.

- Формировать потребность в соблюдении культурно – гигиенических навыков, режима дня;

- Уточнить знания о питании путём исследовательской деятельности.

**Развивающие:**

- Активизировать словарь детей:

- Развивать умение анализировать, сравнивать, сопоставлять, делать выводы.

- Способствовать развитию логического мышления, внимания, памяти, речи.

**Воспитательные:**

- Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, прививать навыки ЗОЖ.

- Совершенствовать навыки работать в команде, уметь выслушать друг друга

**Оборудование:**Макет «Солнышко - здоровья», часы, пустая бутылка, таз с водой, стаканы, коктейльные трубочки, карточки полезная и вредная еда.

**Методы и приёмы:**

**Наглядные:** часы

**Словесные:** художественное слово, беседа, рассказ воспитателя, объяснение, рассуждение, вопросы.

**Игровые**: игра «Вредное - полезное», «Мешочек»

**Практические:** опыты.

**Оздоровительные:**  массаж пальцев, релаксация, дыхательные упражнения.

**Интеграция образовательных областей:** познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие.

**Предварительная работа:**проведение бесед на темы «Что значит быть здоровым?», «Кто такие микробы?», «Что мы делаем в детском саду для того чтобы не болеть?», «Полезная и здоровая пища»; «Режим дня». «Витамины – защитники организма», «Значение спорта в нашей жизни»; отгадывание загадок о ЗОЖ, разучивание стихотворений и пословиц по теме;

дидактические игры: "Режимные моменты", "Полезно – вредно".

**Активизация словаря:**микробы, режим дня, личная гигиена, правильное питание,здоровый образ жизни, предметы личной гигиены.

**Ход занятия**

- Ребята, я приглашаю вас в круг радости. Давайте поприветствуем друг друга. Повторяйте за мной:

- Здравствуй, Мир! *(руки поднять вверх)*

- Здравствуй, Свет! *(руки в стороны)*

- Здравствуй, добрый Человек! *(руки протянуть вперед)*

- Ребята, человек при встрече с другими людьми говорит замечательное слово – «Здравствуйте!». Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым и не знакомым людям.

- Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.

- У нас сегодня гости. Давайте поздороваемся с душой и с сердцем. И подарим частичку здоровья всем нашим гостям. *(дети здороваются с гостями)*

*-Хорошо. Предлагаю вам присесть на стульчики.*

 Я хочу вам рассказать 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». Тогда один из богов воскликнул: «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, третьи – глубоко под землю.

    И тогда один из богов произнёс: «Здоровье надо спрятать… в самого человека».

    Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти, а найдя - сберечь бесценный дар богов».

И вот сейчас мы с вами живем и здоровье наше где находится? (в нас свами) здоровье находится внутри нас.

И нам нужно его сохранить сберечь . Ребята, как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей). Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать. Ребята, с чем можно сравнить здоровье? (с улыбкой, с солнцем)

Сегодня мы с вами на занятии будем говорить о здоровье и будем собирать лучики нашего здоровья. Вы мне поможете в этом? (Да)

1 задание (1 лучик)

Ребята, что вы видите? (фотографии) Что здесь делают дети? (спят, завтракают, играют, гуляют, обедают, сон час, массажные дорожки, полдник, играют) Как это можно назвать одним словом? (РЕЖИМ дня)

Сейчас мы с вами поиграем в **игру «Разложи картинки по порядку»**

(раскладываем фотографии по порядку) Молодцы ребята, правильно выполнили 1 задание.

**Чтоб здоровье сохранить**

**Организм свой укрепить ,**

**Знает вся моя семья**

**Должен быть режим у дня.**

(Ребенок прикрепляет лучик к солнышку)

Задание (2лучик)

Ребята, посмотрите на бутылочку и скажите мне, что в ней находится?(пустая бутылочка)

А если я эту бутылочкупомещу вот в такой замечательный, емкий сосуд.

 раз, два, три невидимка из бутылочки. беги. что это? (это воздух)

**Т**ак оказывается, воздух- невидимка.

Он где был внутри бутылочки? конечно, и он там находился.

А скажите мне, пожалуйста, у нас с вами есть воздух? где у человека находится воздух?) ( в легких )

А теперь давайте, зажмите носики, и ротиком не дышим.долго мы сможем без дыхания?

Продержитесь кто дольше всех. Отпускайте, давайте подышите.

Теперь скажите мне, почему мы не можем без воздуха? (человек без воздуха жить не может.)

**О**ткрою вам секрет: не только человека, но еще и птицы, животные, звери, насекомые. всем необходим воздух, даже растениям.Сейчас мы с вами проведем вот такой замечательный.

поиграю с воздухом. возьмите по стаканчику и попробуйте попускать пузырьки, потому что воздух содержится у вас в легких.замечательно. сколько у вас много воздуха. а теперь ставьте стаканчики вот сюда.вы уже точно знаете, что воздух содержится и в моих легких, и в ваших легких содержится.

**Ребята,** скажите, если воздух так необходим, то какой должен быть воздух, котором мы с вами дышим? (чистым)

а почему нужно проветривать комнату? **(**чтобы жарко не было, чтобы был свежий воздух

в комнате, где мы с вами находимся, скапливаются микробы, бактерии. и если человек долго дышит вот этим не очень полезным воздухом, у него начинает кружиться голова.

поэтому нужно обязательно проветривать часто помещение. а вот теперь скажите, что же содержится в воздухе? (кислород)

Он очень полезен для организма человека

!А вот теперь скажите мне, где содержится много кислорода и чистого воздуха? (в лесу, на природе, за городом, там, где нет заводов)

Давайте мы сделаем большой круг.

Вставайте и сделаем мы с вами дыхательную гимнастику для того, чтобы наше здоровье укрепить.

**Дыхательная гимнастика**

1)«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

2) «Ёжик». Встать прямо ноги вместе, руки на поясе. Вдох, голова прямо, выдох , поворот в право, влево.

3) **«В лесу»**. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.

Замечательно, почувствовали, что вам легко стало?, В легкие поступил кислород, и мы прям с вами окрепли.

Где наша вторая карточка, в которой самое главное- это свежий воздух .

**Без дыханья жизни нет**

**Без дыхания меркнет свет,**

**Дышат птицы и цветы,**

**Дышит он, и я, и ты.**

(Ребенок прикрепляет лучик к солнышку)

3 задание (3 лучик)

А теперь ,ребята, делаем большой круг. я вам покажу интересную картинку.

Вы сразу догадаетесь, что здесь делают дети, закаляются, а еще занимаются спортом.

**И** мы с вами сейчас выполнили нашу гимнастику, которую выполняем всегда для того, чтобы не болеть.

**Музыкальная физ.минутка. (Солнышко лучистое)**

Все молодцы. вот видите, как здорово, оказывается, с помощью гимнастики можно сразу свое и настроение поправить.

**Чтобы нам не болеть и не простужаться.**

**Физкультурой с тобой будем заниматься**

(Ребенок прикрепляет лучик к солнышку)

4 задание (4 лучик)

Посмотрите внимательно вот сюда.

Здесь лежат предметы, которые необходимы нам для здоровья. вот сейчас вы посмотрите и скажете мне, для чего нужны эти предметы и что они помогают нам делать.

(мыло, зубная щётка, зубная паста, мочалка, бумажные платочки, расческа, полотенце)

(Дети отвечают для чего нужны эти предметы)

Замечательно. а вот сейчас я открою вам секрет.

Говорят иногда люди, что чистота- залог здоровья.

Для того, чтобы быть здоровым, нужно обязательно еще и мыться.

вот такие правила, я думаю, что вы все знаете,

**Чтобы ни один микроб**

**Не попал случайно в рот,**

**Руки мыть перед едой**

**Нужно мылом и водой.**

(Ребенок прикрепляет лучик к солнышку)

5 задание (5 лучик)

Ну а теперь, мы с вами должны получить последний 5й лучик нашего солнышка. Для этого нам нужно выполнить задание.

У меня перепутались картинки с вредной и полезной едой. Ваша задача их разложить правильно, прикрепляя на доску. Сюда полезную еду, а сюда вредную. Давайте приступим к заданию.

Молодцы, ребята, правильно выполнили задание. Помните мы с вами на прошлых занятиях говорили про витамины.

 А какие же полезные вещества, которые находятся в продуктах, вы знаете? (витамины). Какие витамины вы знаете? ( А,В,С). В каких продуктах содержится витамин «А»? «В»? «С»?

Воспитатель: Витамины как солдаты охраняют наш организм

Ребята, а сейчас я вам предлагаю поиграть в игру. Вам нужно внимательно слушать и отвечать на мои вопросы да или нет. Готовы? (Да!)

Каша – вкусная еда
Это нам полезно? (Да)
Лук зеленый иногда
Нам полезен дети? (Да)
В луже грязная вода
Нам полезна иногда? (Нет)
Щи – отличная еда
Это нам полезно? (Да)
Мухоморный суп всегда –
Это нам полезно? (Нет)
Фрукты – просто красота!
Это нам полезно? (Да)
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? (Нет)
Овощей растет гряда.
Овощи полезны? (Да)
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? (Да)
Съесть мешок большой конфет
Это вредно, дети? (Да)
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда –
Будем мы здоровы? (Да)

Ну а теперь, мы с вами должны получить последний лучик нашего солнышка. Для этого нам нужно выполнить задание.

У меня перепутались картинки с вредной и полезной едой. Ваша задача их разложить правильно, прикрепляя на доску. Сюда полезную еду, а сюда вредную. Давайте приступим к заданию.

Молодцы, ребяда, правильно выполнили. Какие же полезные вещества, которые находятся в продуктах, вы знаете? (витамины). Какие витамины вы знаете?( ответы детей)

В каких продуктах содержится витамин «А»? «В»? «С»? «Д»?

Воспитатель: Витамины как солдаты охраняют наш организм

**Чтобы правильно питаться,**

**Вы запомните совет: ешьте фрукты,**

**Кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.**

Вы получаете 5й лучик. (Ребенок прикрепляет лучик к солнышку)

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии (выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня и соблюдать гигиену),то будете такими же, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».

**Воспитатель:**   Будьте здоровы! И чаще улыбайтесь! Ведь улыбка тоже помогает быть здоровыми!!!Наше занятие подошло к концу!