Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №101 «Солнышко» общеразвивающего вид

города Барнаула Алтайского края

**Конспект занятия**

на тему: «**Где прячется здоровье?»**

для детей старшей группы

Подготовила воспитатель:

Щелкунова Ирина Геннадьевна

г. Барнаул

**Тема занятия** «Где прячется здоровье?»

Образовательная область: «Физическое развитие»

Возрастная группа: 5 - 6 лет (старшая группа)

**Цель:**

учить детей заботится о своем здоровье.

**Задачи:**

*Обучающие задачи:*

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.

*Развивающие задачи:*

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение;

закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

*Воспитательные задачи:*

Воспитывать образное восприятие, самовыражения.

Воспитывать доброе, взаимовыручку, умение работать вместе.

Интеграция образовательной области «Познавательное развитие**»** с образовательными областями: «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

**Оборудование:** часы, лучики здоровья, картинки режима дня

**Раздаточный материал:** стакан, трубочка на каждого ребенка; на каждого ребенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.      Организационный момент** | | | |
| **Деятельность воспитанников** | | **Деятельность педагога** | **Примечание** |
| Дети входят в группу под музыку «От улыбки…».  Приветствуют гостей.  Встают в круг. | | **В.** Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем. | Организационный момент «Приветствие»  (Дети говорят «Здравствуйте») |
| **2.Погружение воспитанников в тему воспитательного занятия** | | | |
| **Деятельность воспитанников** | **Деятельность педагога** | | **Примечание** |
| Дети присаживаются на стулья.  Детиотвечают | **В**: 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.  Как вы думаете, что такое здоровье?  Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду  «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, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!  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) | | (Звучит спокойная лирическая музыка)  (заканчивает звучать музыка) |
| **3.Раскрытие основного содержания воспитательного занятия.** | | | |
| **Деятельность воспитанников** | **Деятельность педагога** | | **Примечание** |
| Дети: Моя сила в мышцах.  Дети отвечают  Дети: ответ детей  Дети:Чтобы не болеть, быть здоровым  Дети: Ничего нет.  Дети: Это воздух.  Дети: пузырьки  (Суждение детей).  Дети выполняют  Дети: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т. д.  Дети: Воздух.  Дети: часы.  (суждение детей)  (суждение детей)  Дети: Режим дня.  Дети:правильно  Дети: молчат  Дети:правильно  Дети:правильно  Дети: Полезная еда! | **В.** Каких людей вы считаете сильными? А твой папа сильный? А где находится ваша сила?  Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у, посмотрите, ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки были сильными? Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела  Добавилось силы у вас после зарядки?  **В**: Сразу видно, «силушка по жилушкам огнем бежит».  **В**: Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!  **В**: Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?  **В**: Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим. Помните об этом, ребята.  **В**: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.  **В.** Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?  **В**: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. Воспитатель: Что за невидимка сидел в бутылке?  **В**: Правильно, дети.  **В**: 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?  **В**: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем».  **В**: 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.  **В**: Дети, скажите, зачем мы выполняли дыхательные упражнения?  **В:** Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух.  **В**: Так как же называется второй лучик здоровья?  **В:** Дети, что это?  **В**: Как вы думаете, зачем нам нужны часы?  **В**: 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.  **В**: Дети, как вы думаете, что такое режим?  **В**: 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.  **В**: А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «Разложи по порядку»  **В**: Ребята, значит, как называется третий лучик здоровья?  **В**: 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.  **В**: Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».  Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.  1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.  2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис.  3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.  4. Пейте дети молоко, будете здоровы.  Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.  **В**: Итак, как же называется четвертый лучик здоровья? | | Дети выбегают, встают в круг) Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики по показу воспитателя под весёлую мелодию.  Дети повторяют  (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).  Сюрпризный момент.  (Мишутка)  Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий шумный с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий произвольный через полуоткрытые губы. (4-8 раз)  (Открываю второй лучик здоровья)  (Показывает модель часов)  (ребята выходят и по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми различными видами деятельности в течение дня).  Дети садятся на стульчики.      Дети играют в словесную игру.  открывает четвёртый лучик |
| **4. Закрепление основного содержания воспитательного мероприятия** | | | |
| **Деятельность воспитанников** | **Деятельность педагога** | | **Примечание** |
| Дети:Дети: ярко, бодро… | **В**: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?  **В**: 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) | | Беседа |
| **5. Итоги занятия, рефлексия** | | | |
| **Деятельность воспитанников** | **Деятельность педагога** | | **Примечание** |
| Дети отвечают  Дети: «Спасибо»! | **В:** - Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? Я очень рада, ВСЕМ СПАСИБО! | | дети возвращаются в группу |