

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
№1 «СКАЗКА» ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА**

**Занятие ООД
по здоровьесбережению в подготовительной
группе на тему: «Где прячется здоровье? »» В
здоровом теле здоровый дух»**

Подготовила: Новоженюк Н.И.

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

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. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: модель солнца, фото на слайдах, фонограмма для физкультурной минутки «Ты шагай!» (муз.и слова С. Коротаевой), «Мы желаем вам здоровья!».

Оборудование для опыта: ёмкость с водой, трубочки и баночки по количеству детей.

Ход занятия:

(Дети средней группы под музыку входят в зал и выполняют танцевальные движения «Ты шагай!»)

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости!Поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю.

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 – то что, 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 нашего организма..Что у нашего солнышко не хватает?

Дети: Лучиков

Рас наше здоровье мы представили в виде солнышко давайте разберёмся что нужно для нашего организма

ПЕРВЫЙ ЛУЧИК вашего здоровья – это режим дня (*показываю модель солнца, открываю первый лучик солнца*)

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 - папы, мамы, ну 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. А теперь посмотрим как вы соблюдаете режим дня!

Воспитатель: Чтобы узнать, как называется **ВТОРОЙ ЛУЧИК** нашего здоровья, мы проведем опыт.

Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги. (*Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки*).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в трубочке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети. А для чего нужен воздух нам расскажет Катя.

Катя

Без дыханья жизни нет,
Без дыханья меркнет свет,
Дышат птицы и цветы,
Дышит он, и я, и ты.

Воспитатель: Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и выдохнуть (*дети выполняют задание воспитателя*).

Воспитатель: Что вы почувствовали? (*Суждение детей*).

Воспитатель: Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух. Вдыхание свежего воздуха придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

А давайте вспомним какие дыхательные упражнения мы выполняем на зарядке.

Подуем на живот
Как трубка, станет рот,
Ну, а теперь - на облака
И остановимся пока.

Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы наш организм обогатился кислородом.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух богатый кислородом – это чистый, свежий воздух. Мы узнали теперь как называется второй лучик это-ВОЗДУХ

(Открываю второй лучик здоровья - воздух)

ТРЕТИЙ ЛУЧИК

Воспитатель: - А теперь послушайте загадку:

Зимой в воде холодной, купаться не боюсь,
Я только здоровее, ребята, становлюсь.

Дети: - Закаливание

Как вы думаете, для чего люди закаляются? *(суждение детей)*

А какие вы знаете способы закаливания?

Дети:

- Обливание под душем
- Умывание прохладной водой
- Полоскание горла
- Бег в прохладном помещении.
- Воздушные ванны.

(фото – дети идут по корригирующим дорожкам)

Воспитатель: - Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

Дети: - Закаливание.

(Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик)

ЧЕТВЕРТЫЙ ЛУЧИК

Воспитатель: - Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо».

- Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете?

(Ответы детей)

(фото – прием пищи)

Света

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, а давайте поиграем с вами в игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы поднимаете табличку зеленого цвета, а если нет то красного

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 *(неправильно)*
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.

Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

Дети: Полезная еда!

(открываю четвертый лучик)

ПЯТЫЙ ЛУЧИК

Воспитатель: *(фото – дети умываются)* Что мы здесь видим?

Воспитатель: Для чего моется ребенок?

Дети: чтобы быть чистым.

Воспитатель: - Правильно вы сказали. Значит пятый лучик здоровья называется – «чистота».

Эля

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

- Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

(ответы детей)

Воспитатель: - Давайте вспомним правила чистоты.

(плакат с изображением правил чистоты)

Дети:

- Каждое утро умывайся;
- Вечером принимай ванну или душ перед сном;
- Зубы чисти утром и вечером;
- Следи за чистотой ногтей;
- Не забывай следить за чистотой ушей – мой их каждый день;
- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;
- Нижнее белье меняй каждый день;
- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета;
- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Воспитатель: ШЕСТОЙ ЛУЧИК нашего здоровья – это физические упражнения
(показываю модель солнца, открываю шестой лучик солнца)

Воспитатель: Давайте, дети, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

(суждение детей)

Воспитатель: А вы сами выполняете физические упражнения?

Где и когда?

(суждение детей)

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

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

(фото – дети занимаются физкультурой)

Алиса

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Спорту скажем дружно: «Да! »

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 - ...

Дети: выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня.

Воспитатель: То будете такими, 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».

Дети

Мы желаем вам, друзья,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться:

Прежде, чем за стол садиться,

Руки мойте мылом и водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья!

На прощанье я хочу пожелать всем здоровья, а дети для наших гостей исполнят танец «Мы желаем вам здоровья!».