КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ?»

**Цель:** формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Задачи: • Закрепить знания о влиянии на здоровье питания, двигательной активности,закаливания, свежего воздуха, хорошего настроения.

• Продолжать формировать у детей представление о здоровье как одной из главных ценностей жизни.

• Познакомить детей с основными витаминами А, В и С. Для кого они важны?

• Познакомить детей с правилами безопасности при игре со снегом.

• Развивать мыслительную активность, познавательный интерес, воображение, внимание, активный и пассивный словарь.

• Воспитывать желание быть здоровым, любить себя, внимательно относиться к себе и своему здоровью.

**Материал:**

мнемотаблицы, фрукты, овощи, крупы, подносы, карточки с правилами,салфетки влажные.

**Ход занятия:**

**Вступительная часть.**

Воспитатель приглашает детей подойти, предлагает встать рядом в круг:

Утром ранним кто-то странный, заглянул в мое окно,

На ладони появилось,ярко желтое пятно

Это солнце заглянуло, будто руку протянуло

Тонкий лучик золотой, и как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной.

А я хочу поприветствовать вас, мои милые ребятишки (имитационная гимнастика)

Здравствуй, правая рука, здравствуй, левая рука,

Здравствуй, друг, здравствуй, друг.

Здравствуй, весь наш дружный круг.

Оглянитесь, встрепенитесь и друг другу улыбнитесь.

Перед детьми изображения презентации: Давно – 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, что человек должен быть сильным, другой – здоровым, третий умным. Боги подумали, что если все это дать человеку, то человек станет похож на бога. И решили они спрятать здоровье человека. Куда? Кто предложил в синее бушующее море, кто-то за высокие горы, а кто-то в самые темные леса. Спрятали боги здоровье человека…до сих пор его ищут. И отыскать его могут не все… Постараемся, и мы сегодня отыскать здоровье человека, чтобы оно всегда было с нами, и мы росли здоровыми и никогда не болели.

**Сюрпризный момент**: Стук в дверь, доставка посылки. Адрес: Девочка Таня, которая заболела и просит помочь отыскать ее здоровье... Чтобы помочь Тане нам с вами необходимо выполнить задания.

**Основная часть**: Первое задание: нужно отгадать ребусы, и мы узнаем, что нам делать дальше, чтобы помочь девочке. З И М А З Д О Р О В Ь Е Молодцы! Получилось 2 слова – «зима» и «здоровье». Морозная русская зима-замечательное время для укрепления здоровья. Прохладный ветер, мороз, игры. Движение на воздухе – хорошая закалка зимой. Еще вчера тропинки и дорожки были черными, деревья и кусты были темными и грустными.А сегодня все преобразилось! Как посмотришь на белый и пушистый снег, так и хочется в него упасть и поваляться!

А какие зимние игры и забавы вы дети знаете? (ответы детей).

Скажите ребята игры нам помогут вырасти крепкими?

Значит, мы сами себе помогаем?

Мы отгадали первый совет «Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ, САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ».

Давайте в таблицу нарисуем обозначения зимних развлечений. Да, очень важно бывать зимой на свежем воздухе, двигаться и играть в снежки.

Ребята, а что еще важно для здоровья? Правильно, питание, здоровая и полезная пища-это наш следующий совет для Тани.

И мы поговорим сейчас с вами о витаминах, которые нам очень полезны для поддержания нашего здоровья.

На экране картинки с витаминами А, В, С.

Послушайте стихотворение о витамине А.

Помни истину такую

Лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Сейчас я покажу вам овощи и фрукты в которых содержится витамин А (выкладываю фрукты и овощи: помидор, морковка, красное яблоко, персик, абрикос, тыква).

Дети называют фрукты и овощи.

Запомните дети, кто ест продукты богатые витамином А – быстро растет и хорошо видит.

Послушайте стихотворение о фруктах, в которых много витамина С.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он.

Покажите дети какой он кислый? (мимика детей)

В каких же еще продуктах и овощах содержится этот витамин?(Выкладываю фрукты и овощи дети называют: лимон, апельсин, лук, чеснок, квашенная капуста).

Витамин С защищает организм наш от различных болезней и помогает бороться с простудой. А про лук даже поговорка есть «Лук – от семи недуг».

А сейчас внимательно послушайте стихотворение о витамине В.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

В каких продуктах содержится витамин В (выкладываю продукты, а дети называют их: гречка,пшено, овсянка, горох, фасоль, манка). Нужно не забывать о витаминах, мы должны получать их ежедневно, чтобы расти здоровыми и крепкими. И об этом мы обязательно расскажем в своем письме девочкеТани, чтобы она поправилась. Чтобы она ела их и не болела никогда. Устали? Давайте отдохнем и подвигаемся! Физкультминутка:

Мы бежим с тобой на лыжах,

Дети изображают ходьбу на лыжах.

Снег холодный лыжи лижет

А потом на коньках,

Изображают бег на коньках.

Но упали. Ах! Падают.

А потом снежки лепили,

Стоят, сжимают воображаемый снежок.

А потом снежок катили,

Катят воображаемый комок.

А потом без сил упали Падают.

И домой мы побежали

Бегут по кругу.

Ребята, вы читали сказки «Федорино горе»? «Мойдодыр»? Скажите почему в этих сказках вещи убежали от хозяев? Ответы детей: «Хозяева не ухаживали за своими вещами, не мыли их, не стирали, не берегли). Если мы ответим на вопрос – Какую опасность таит грязь для жизни человека? Мы узнаем третий совет о том, где прячется здоровье девочки?

**Игровое упражнение:** На детские столы ставлю подносы с влажными салфетками **Задание:**

Дети оботрите руки салфетками.

• Что стало с салфетками?

• Как нужно содержать руки в чистоте? Для чего?

• Как правильно мыть руки? (показ детей)

• Как неправильно мыть руки(показ воспитателя)

Вот и третий совет мы узнали: ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ И МЫЛА У МИКРОБОВ ТАЮТ СИЛЫ. Ребята – значит здоровье человека спрятано где? В каждом человеке. Во мне и в тебе… Каждый человек за своим здоровьем следит сам и только сам. А что значит быть здоровым? Что для этого нужно? А вы считаете себя здоровыми? Почему вы так думаете?

**Рефлексия:** Дорогие друзья, расскажите, что вы узнали нового? Что вам больше всего понравилось на занятии? – ответы детей. Спасибо вам, ребята. Сколько полезного мы сегодня узнали о витаминах и здоровье, и чтобы слово не расходилось с делом мы съедим эти фрукты. Но сначала мы пойдем и помоем хорошо руки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 1. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. Модели программ. Рекомендации. Разработки занятий. – Учитель, 2009. – 186