**Занятие по здоровьесбережению в старшей группе на тему:**

**«Где живет здоровье»**

**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.

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

**Ход занятия:**

***Воспитатель:*** Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, 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:***

 «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!

***Воспитатель:*** Значит, здоровье – то оказывается, 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.

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 я хочу предложить послушать, как наши дети выполняют режим дня дома и в детском саду *(Дети выходят по одному и рассказывают по различных видах деятельности в течение дня. По ходу комментариев детей обращаю внимание на то, чтобы вовремя ложиться спать и вставать, ежедневно  делать утреннюю зарядку, необходимо есть в одно и тоже время в течение дня.)*

***Аня***

Чтоб здоровье сохранить,

 Организм свой укрепить,

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

 ***Полина***

Прогоню остатки сна

 Одеяло в сторону,

 Мне гимнастика нужна

 Помогает здорово

 ***Даша***

Вниманьем и лаской в саду нас встречают,

Без мамы и папы мы не скучаем:

Рисуем, танцуем, читаем, поем,

Гуляем, играем, мир познаем

**Ваня**

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одевайся по погоде

**Богдан**

Мама сказки мне читает

Крепкий сон мой охраняет!

Следует ребята знать

Нужно всем подольше спать!

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

Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

***Дети:*** Вода.

***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?

***Настя***

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 закрыть рот и нос ладошками *(дети выполняют задание воспитателя).*

***Воспитатель:*** Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

 *(Суждение детей).*

***Воспитатель:*** Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующе 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. Игра «Ветерок»

***Воспитатель:*** Правильно, ребята, воздух богатый кислородом – это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

***Дети:*** 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

 ***Воспитатель:*** - «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься» Как вы понимаете эту пословицу?

 «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

 Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

***Дети:***

 - Обливание под душем

 - Умывание прохладной водой

 - Полоскание горла

 - Бег в прохладном помещении.

- Воздушные ванны.

 ***Воспитатель:*** - Как вы думаете, для чего люди закаляются?

*(ответы детей - закалённый человек мало или совсем не болеет. Легче переносит заболевания. У него всегда бодрое настроение.)*

***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)*

*Появляется Дракоша, у него большой живот он объелся. Дети рассказывают какая еда полезна.*

***Воспитатель:*** Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. 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. *(Читаю четверостишья)*

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 *(молчат)*

3.  Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винеград. *(правильно)*

4.  Пейте дети молоко, будете здоровы *(правильно)*

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.А тебе Дракоша мы дадим направление в больницу.

Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

***Дети:*** Полезная еда!

*(открываю четвертый лучик)*

ПЯТЫЙ ЛУЧИК

***Воспитатель :*** Каким должна быть одежда, тело, посуда и др.

***Воспитатель:*** Для чего моется ребенок?

***Дети:*** чтобы быть чистым.

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

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

*(ответы детей)*

***Воспитатель:*** - Давайте вспомним правила 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?

 *(суждения детей) Игра покажи упражнение.*

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

***Дети:*** Чтобы не болеть, быть здоровым.

***Ира***

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».

 Мы желаем вам, друзья,

Быть здоровыми всегда

Но добиться результата

Невозможно без труда

Дети читают по слогам МО ЛОДЦЫ

.