Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад Аленка»

**Конспект открытого занятия**

**в старшей группе по ЗОЖ**

**на тему «Где прячется здоровье?**

 **Подготовила**: Хабарова А.Н.

п.Тюльган 2018 год.

**Занятие по ЗОЖ в старшей группе на тему: «Где прячется здоровье?»**

**Цель**: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни. Развитие познавательной активности в образовательных областях «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура»..

**Задачи**:

1. Образовательные:

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья;

- дать знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

1. Развивающие:

- развивать познавательный интерес и речь.

1. Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

 **Методические приёмы.**

Художественное слово, создание проблемных ситуаций, беседа, упражнения на дыхание, игры, демонстрационный материал, физкультминутка, музыкальное сопровождение, обращение к жизненному опыту детей.

* **Оборудование**: модель солнца, фото на слайдах, ноутбук, мультимедийный проектор, грамзапись для физ.минутки
* **Оборудование для опыта**: ёмкость с водой, трубочки и стаканчики по количеству детей.

**Предварительная работа:** Рассматривание детских энциклопедий, беседы о гигиене, закаливании, правильном питании, пользе физкультуры, чтение литературы, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно» формирование здоровьесберегающих умений и навыков.

**Ход деятельности**

**Воспитатель приветствует  детей**

                         « Доброе утро! »  я вам говорю .

                         « Доброе утро! »,  я всех вас люблю.

                          Желаю вам хорошо постараться

                          Слушать внимательно, ума набраться .

Ребята , какими словами я вас поприветствовала ? (ответы детей)

Дети, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. (Дети здороваются)

Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу и нашим гостям частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!»

Что такое «Здравствуйте»

Лучшее из слов

Потому что «Здравствуйте»

 Значит - будь здоров . (дети садятся)

 (*Включение музыки Р. Штрауса)Показ слайдов (1-12)*

 **Воспитатель:** Сегодня я хочу рассказать вам старую легенду.

«Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Они решили создать человека. 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». 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 — за 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-то, оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (Ответы детей.)

 А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? (Ответы детей)

**Воспитатель**: Правильно! Это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь и свеклу.

- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять. Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Правила важно знать.

(**слайд солнца).№13**

Давайте познакомимся с первым лучиком, а как он называется, вы догадаетесь рассмотрев картинку. (дети рассматривают картинку на слайде и приходят к выводу, что первый луч – спорт или физкультура. **Слайд №14 (дети рассматривают картинки с видами спорта)**

**Воспитатель**:- А вы сами выполняете физические упражнения?

 Где ?

**(ответы детей)**

**Воспитатель:** Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

 (физминутка «Как живёшь?»).**(Слайд №15)**

*Дети садятся на свои места*

**Воспитатель.** Какие мышцы стали у вас?

**Дети.** Крепкие, сильные.

**Воспитатель.** Значит, верно говорят: **«Силушка** по жилушкам огнем бежит».
Скажите мне, почему человек должен **заниматься** физкультурой?

**Дети.** Физкультура укрепляет здоровье человека.

**Воспитатель.** Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята.

**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?

 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? Можно долго 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, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

Дыхательное упражнение:

1. «Погреемся». И.п. – о.с., руки в стороны, скрестить, хлопнуть по плечам, сказать «у-у-х».
2. «Заблудились в лесу» сказать на выдохе «а-у-у».

**Воспитатель:**Какой воздух полезен нашему организму?

Где много чистого воздуха? **Слайд №17**

**Воспитатель**: Так как же называется второй лучик здоровья?

 **Дети:** Воздух. (появляется второй лучик). **Слайд №18**

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

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

 **(Ответы детей) (фото – прием пищи) (Слайд 19-20)**

**Воспитатель:** Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. **(слайд № 21)**

**Воспитатель:** - Вы совершенно правы. И пословица есть такая: «Чеснок, да лук – от всех недуг. Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

Итак, как же называется третий лучик здоровья?

Дети: **Полезная еда!**

**(открываю третий лучик) Слайд № 22**

**Воспитатель.** Смолоду закалишь­ся — на весь век сгодишься. (Звучит музыка «Если хочешь быть здоров….) Есть много видов закаливания, помогите мне вспомнить их.

**Дети:**

— Обливание под душем.

— Обтирание рукавичкой, умывание прохладной водой.

**—** Полоскани**е** горла.

— Бег в прохладном помещении. **Слайд №23**

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

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:** Какие вы молодцы, все знаете. Теперь вы знаете название **четвертого лучика здоровья**. Кто скажет, как он называется?

**Дети:** Закаливание. **Слайд № 24**

**Воспитатель:** Ребята, у нас остался не открытым только один лучик. Хотите узнать его название? **(Ответы детей)**

Для этого вам нужно отгадать загадки.

*Отгадывание загадок.*

Ускользает, как живое,                    Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я.                         А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится,                       И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится.                      Чем у волков, у медведей.

                          (Мыло)                                               (Расческа)

Пластмассовая спинка,                   И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка,                           Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит,               А любому правду скажет –

Нам усердно служит.                      Все как есть ему покажет.

              (Зубная щетка)                                                 (Зеркало)

  Вытираю я, стараюсь,                     Хвостик из кости,

После ванной паренька.                  На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось –          Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка.                          Чистить брюки и кафтан.

                          (Полотенце)                                         (Щетка)

Каким общим словом можно назвать эти предметы? (предметы личной гигиены).

Как вы думаете, для чего нам нужны эти предметы? (ответы детей).

**Дети:** Чтобы быть чистыми. **(Слайд №25).** Как называется последний лучик? **(гигиена).**

**Воспитатель:** Как вы думаете, почему говорят: «Чистота – залог здоровья».

 Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? (ответы детей)**слайд №26**

 **Воспитатель:** **(Слайд №27).** Вы сегодня здорового поработали.

Посмотрите, солныш­ко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Я уверена, что вы сохраните здоровье, данное вам богами. Напомните нашим гостям, как же называются лучики здоровья? *(Ответы детей.)*

**Воспитатель:** ребята я вам задаю задание домой « Пожалуйста, дома нарисуйте вместе с родителями продукты, которые помогают нам не болетьи оставаться здоровыми и сильным .

**Воспитатель.** На прощанье я хочу вам пожелать: будьте здоровы! А вы, пожалуйста, пожелайте это нашим го­стям. **(Слайд №28)**

**Дети** (*хором).*Будьте всегда здо­ровы!