**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №22 комбинированного вида»**

**Конспект**

**по**

**ОО «Социально – коммуникативное развитие»**

**(ЗОЖ)**

**«Где прячется здоровье?»**

**(для детей подготовительно группы)**

**Подготовила и провела:**

**воспитатель**

**Зинкина А. В.**

**2018 год**

Цели: способствовать формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Закрепить знания детей о благоприятном влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Побуждать детей отвечать на вопросы, учить делать выводы и умозаключения.

4. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Ход занятия:

Беседа с детьми.

-Здравствуйте ребята! Вот мы с вами сейчас поздоровались, а что это значит? (значит пожелать друг другу здоровья).

-А кто из вас знает, что такое здоровье?

-Где здоровье хранится? (внутри нас)

-Я вам сегодня хочу рассказать одну древнюю легенду «Где хранится здоровье?». «Давным-давно на горе Олимп жили боги, стало им скучно, и решили они создать человека и поселить его на планете Земля. Один из богов сказал: «Я наделю человека силой!», а другой сказал: «А я наделю его мудростью!». Третий бог сказал: «Я дам ему красоту!», а четвёртый сказал: «Я наделю его самым дорогим-здоровьем». Стали боги думать, куда же в человеке здоровье спрятать. Может поместить его высоко в горах, а может глубоко в реку. Но один бог предложил спрятать здоровье в самого человека, так как посчитал это место самым надёжным.»

-Сегодня на занятии мы будем учиться правильно и надолго сохранять своё здоровье. Стук в дверь.

–По-моему, кто-то к нам пришёл, пойду- ка я посмотрю. Вбегает микроб и поёт песню: «Говорят я бяка-бука, И со мною дружат те, Кто не моет часто руки, И лицо совсем. Ой- ляля, ой- ляля, Будем грязными всегда. Ой- ляля, ой- ляля, эх-ма.

Зубы чистить вам не надо, Ведь они чисты и так. Будем грязными ребята, И это правда всё пустяк. Ой- ляля, ой- ляля, эх-ма.

-Какие замечательные ребятки, какие у них ручки, а ну-ка покажите мне их. Надеюсь, они у вас грязненькие. Сигнал скорой помощи, входит доктор.

-Ах, ты, мерзкий микроб, уже и до детского сада добрался, а ну-ка уходи отсюда. Наши дети не хотят болеть. (микроб убегает)

-Ребята, все занятия в д\саду сегодня отменяются. В городе грипп, нужно срочно принимать меры. Сейчас мы с вами будем укреплять наше здоровье. (вынимает из сумки и выкладывает на стол микстуру, таблетки и укол)

-У меня для этого всё имеется: горькая микстура, не менее горькие таблетки, но что самое эффективное - укол. Сейчас я буду делать вам прививки. Что не хотите? А вы знаете как по-другому укрепить наше здоровье? Расскажите мне. (есть полезные продукты, делать зарядку, чистить зубы, мыть руки, закаляться).

-Да вы оказывается у меня умные ребята! Давайте этим мы сейчас и займёмся. Посмотрите, ребята, какое красивое солнышко. Давайте представим, что это солнышко- наше с вами здоровье, а его лучики, это то, как мы с вами его будем укреплять. Хотите открыть первый лучик? (да)

1 лучик- закаливание. –Вы знаете, что такое закаливание? (обливание холодной водой)

-А только водой можно закаливаться или ещё чем-нибудь? Я вам расскажу: закаливаться можно солнцем, воздухом и водой. Знаете такую пословицу: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»? (да)

-Когда вы летом загораете, вы тоже закаляетесь, когда проветриваете комнату – тоже, ну и конечно же водой. Даже есть такие люди, которые зимой в проруби купаются. Знаете как их называют? (моржи)

-А я вам предлагаю тоже немного позакаляться. Подойдите все ко мне, засуньте руки под платок. Что чувствуете? (холод)

-Что там? (лёд). Правильно. Какой он на ощупь? (холодный, твёрдый, мокрый), а какой он на вид? (прозрачный, разной формы, серебристый). Молодцы, правильно. А теперь посмотрите на ваши ручки, какие они стали? (розовые)

-Ручки у нас закалились, стали холодными, это полезно для нашего организма. Главное нужно помнить, что закаляться надо постоянно, каждый день, и тогда вы сохраните здоровье надолго.

-Открываем второй лучик- физкультура. Вы занимаетесь физкультурой? Где? (зарядка, физ. занятия в д. саду, подвижные игры, спорт).

-Вот и я сейчас предлагаю вам устроить лыжные соревнования. Как вы понимаете лыж у нас нет, и снега тоже, поэтому они будут необычными. А для этого вам нужно разуться. Делимся на две команды, встаём друг за другом. Посмотрите какие необычные лыжи я для вас приготовила (из пластиковых бутылок).

-Послушайте правила: вам нужно надеть лыжи, проскользить до кегли, объехать её, и таким же скользящим шагом вернуться обратно, передать лыжи следующему, а самому встать назад. Всё понятно? На старт, внимание, марш!

-Скорее открываем третий лучик – гигиена. Вы знаете, что такое гигиена? Гигиена – это сохранение своего тела в чистоте. А вот как его сохранить в чистоте, мы с вами узнаем, собрав разрезные картинки. Разделитесь на пары (работа на ковре).

-Что у вас получилось? (мальчик моется в ванной)- мыться нужно регулярно.

- У вас получилась расчёска, значит что надо делать? (причёсываться)

-Зубная щётка – регулярно, два раза в день нужно чистить зубы.

-Мыло, вода, полотенце – мытьё рук. Когда нужно мыть руки? (перед едой, после туалета, после улицы).

-Чтобы открыть следующий лучик, нужно провести один опыт, иначе ничего не получится. Берите каждый по бутылочке и опускайте в воду. Что вы увидели? (пузыри) Откуда они взялись? (из воздуха) А откуда воздух? (из бутылок)

-Вывод: воздух был в бутылках, вода стала заполняться в бутылки и воздух вышел наружу. А зачем же нам с вами воздух? (дышать) А каким воздухом лучше дышать? (чистым) А где у нас чистый воздух? (в лесу, в парке) Поэтому нужно как можно больше гулять на свежем воздухе, особенно в лесу.

-А ещё, чтобы наше дыхание было правильным, нужно делать дыхательную гимнастику. Я вам предлагаю её сделать. Встаньте пожалуйста. Мы сейчас с вами будем индейцами. Но чтобы правильно выполнять это упражнение, послушайте правило: вдыхать нужно только носиком, а выдыхать можно и носиком, и ротиком. Следите за плечами, они не должны подниматься. Вдыхаем носиком и на выдохе произносим боевой клич индейцев. 4 лучик – свежий воздух.

5 лучик – это правильное питание.- Вы знаете, что еда может быть вредной и полезной? Что полезное? (лук, морковь, капуста, яблоки) А чипсы полезные? (нет). А ещё какие продукты вредны для здоровья? (газировка, жевательная резинка…). Все учёные проводят опыты на мышах, вот и у меня есть две подопытные мыши. Чем они отличаются? (одна толстая, другая худая).

-Правильно.

-Одна из этих мышей любительница вредной еды. Я вам предлагаю ребята научить эту мышь правильно питаться. У меня на подносе продукты, вам нужно полезные продукты поставить на стол мышкам, а вредные выбросить в мусорную корзину. Молодцы!

-Остался у нас последний лучик – это хорошее настроение. Давайте с вами выйдем в круг и поделимся своим теплом, своим хорошим настроением и улыбками друг с другом . А для этого мы сначала согреем наши ручки, потрём руки сильно-сильно, ладошки, каждый пальчик, а теперь скорее взялись за руки, делимся своим теплом. Почувствовали тепло? (да) А теперь подарим наше тепло и улыбки друг другу, подуем с ладошек и улыбнёмся.

-Понравилось вам, ребята, вести здоровый образ жизни? (да) Видите, как это увлекательно. Здоровыми жить здорово!