Цель: Учить детей заботится о своем здоровье.

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.
* Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать, делать умозаключение.
* Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

Здоровье – это награда, которую

получает человек за усердие.

Здоровый человек – это, как правило,

образованный человек,

усвоивший одну простую истину:

«Чтобы стать здоровым,

надо научиться быть здоровым»

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Воспитатель: Здравствуйте дорогие ребята, сегодня мы с вами поговорим об очень важной вещи, о нашем здоровье. Узнаем, как же наше здоровье зависит от занятий физкультурой и гимнастикой, что нужно делать, чтобы наше тело оставалось чистым и энергичным.

 II. Контроль исходного уровня знаний.

Воспитатель: Ребята, напомните мне, что говорят друг другу при встрече?

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: «Здравствуйте». Это – значит здоровье желаю.

Воспитатель: Как вы думаете, что такое здоровье?

Дети: высказывают свое мнение.

 III. Основной этап.

Воспитатель: Правильно, ребята. Здоровье – это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые.

А сейчас я хочу рассказать вам старую легенду!

«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 физические упражнения (показываю модель солнца, открываю первый лучик солнца)

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

Дети: высказывают свое мнение.

Воспитатель: А вы сами выполняете физические упражнения?

Дети: отвечают.

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

Дети: Чтобы не болеть, быть здоровым.

Воспитатель: Правильно, ребята. «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе это повторим.

Дети: Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать

Воспитатель: Помните об этом, ребята.

Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит? (показываю пустую пластиковую бутылочку)

Дети: Ничего нет.

Воспитатель: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

Воспитатель: Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

Воспитатель: Правильно, дети.

Воздух – это-то, чем дышим.

Через воздух звук мы слышим.

В воздух, в небо и в полет.

Улетает самолёт.

Птица в воздухе летает.

Разным воздух наш бывает,

Воздух может быть прозрачным,

Пахнуть может дымом дачным.

Может пахнуть апельсином,

Кофе, завтраком, бензином.

Он из фена вылетает,

Тёплым он тогда бывает.

А когда вокруг мороз,

Щиплет больно он за нос.

Воспитатель: Давайте, дети, проверим, так ли это. Встаем на ножки. 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?

Дети: Суждение детей.

Воспитатель: Правильно. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем».

Воспитатель: Давайте с вами, выполним дыхательную гимнастику и насытим наш организм кислородом.

1. «Пузырьки»

Сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

2. «Ежик». Повернуть голову вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий шумный с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий произвольный через полуоткрытые губы. (4-8 раз)

3. «Подыши одной ноздрей». Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть праву ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох. (3-6 раз)

Воспитатель: Ребята, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

Воспитатель: Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом – это чистый свежий воздух.

Воспитатель: Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух.

(Открываю второй лучик здоровья)

Воспитатель: А теперь давайте устроимся поудобнее и рассмотрим эти картинки. Дети, что это?

Дети: часы.

Воспитатель: А как вы думаете, зачем нам нужны часы?

Суждения детей.

Воспитатель: Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени. А для чего еще нам нужны часы?

Дети: Знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в школу, на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

Воспитатель: Правильно, часы нам нужны еще для того чтобы соблюдать режим дня.

Воспитатель: Ребят, как вы думаете, что такое режим? Суждение детей.

Воспитатель: Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в Центре у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна. 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.

Воспитатель: Дети, значит, как называется третий лучик здоровья?

Дети: Режим дня.

(Открываю третий лучик)

Затем провожу физкультминутку.

Перед началом физкультминутки спрашиваю у детей: «Дети, какое время года?»

Дети: Зима.

Провожу физкультминутку «Стояла корзинка…». Дети образуют круг, поворачиваются лицом в центр круга.

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, всю весну она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот лето пришло, и клубника поспела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

Воспитатель: Дети, 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, давайте поиграем с вами в словесную игру, и узнаем, что вы знаете о полезной еде. Я прочту четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок «Правильно, правильно совершенно верно».

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 виноград. «Правильно, правильно совершенно верно».

4.Пейте дети молоко, будете здоровы. «Правильно, правильно совершенно верно».

Воспитатель: Молодцы, ребята, о здоровом питании вы знаете. А о витаминах вы что – нибудь знаете? Суждения детей.

Сейчас я вам загадаю загадки про витамины.

1.Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож. (груша)

2.В желтой шкурке, кислый он, называется…(лимон)

3.Красна девица сидит в темнице, а коса на улице. (морковь)

4.Я длинный и зеленый, вкусный и соленый, вкусен и сырой, кто же я такой. (огурец)

5.Само с кулачек красный бочек потрогаешь гладко, откусишь сладко. (яблоко)

6.С оранжевой кожей на мячик похоже, но в центре не пусто а сочно и вкусно. (апельсин)

Воспитатель: Итак, как же называется четвертый лучик здоровья?

Дети: Полезная еда! (открываю четвёртый лучик)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

Дети: ярко, бодро, весело, задорно.

IV. Контроль достигнутого результата.

Воспитатель: Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили, а это: выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, придерживаться режима дня, то будете такими, как солнце, яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

V. Итог.

Воспитатель: Ну, вот и подошла к концу наша беседа о нашем здоровье. И я хочу устроить небольшую выставку из ваших рисунков, которые вы нарисуете сейчас, а творить будите своими руками, а точнее пальчиками. Тема: Здоровье, Счастье, Красота. И свое настроение от нашей беседы передайте в красках, которыми будите пользоваться. До свидания!