**Конспект «Где прячется здоровье?»**

**Цель:**

 Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

**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.

**Развивающие:**

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

**Воспитательные**:

 Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Методы и приемы:**

Беседа, вопросы – ответы, дид. игра «Утро начинается», дид. игра «Чудесный мешочек», физминутка, дид. игра «Правильно, правильно, совершенно верно», игра «Доскажи словечко».

**Материал и оборудование:**

 Набор картинок видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи. Предметы для игры (мыло, расчёска, носовой платок, полотенце, зубная паста и щетка, мочалка, бумажные гигиенические платочки). Карточки с полезными и вредными продуктами.

**Предварительная работа:**

Беседы о здоровье, чтение сказок, загадывание загадок, игры с мячом «Вредно-полезно».

**Структура проведения**

**1 часть (вводная)**

**Воспитатель.** Здравствуйте, дети.
Мы скажем небу: «Здравствуй!»
«Пусть утро будет ясным!»
Природе скажем мы.
Пусть будет мир прекрасным!
И даже в день ненастный
Ему желаем счастья, любви и красоты!
Здравствуй, солнышко родное,
Здравствуй, небо голубое!
Мы навстречу вам откроем
И ладошки и сердца.

**2 часть (основная)**
**Воспитатель.** Ребята, для чего нужно здороваться друг с другом?
(Ответы детей)
**Воспитатель.** Дети, а вы знаете, что вы сейчас не просто поздоровались вы подарили друг другу частичку здоровья. А что значит по-вашему быть здоровым, дети?
**Дети.** Это значит не болеть, заниматься спортом
**Воспитатель.** Сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы послушайте внимательно
Тот, кто с солнышком встаёт,

 Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам
И играет в прятки,

Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.

**Воспитатель.** Ребята, о чем говорится в стихотворении? Что надо делать для того, чтобы быть здоровым и не болеть?
**Воспитатель.** Значит, здоровье - то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Дети, как вы думаете, что такое режим дня?
 **Воспитатель.** Режим дня- это когда день распределён на какие- то моменты.
Например , мы в одно и то же время завтракаем- утром, обедаем –днем, ужинаем - вечером, гуляем в одно и тоже время.
**Воспитатель.** Дети, а для чего нужен режим дня?
**Дети.** Чтобы наш организм себя чувствовал хорошо и бодро, режим нужен для нашего здоровья
**Воспитатель.** Правильно, дети, режим - это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

**Проводится игра: «Утро начинается»**

**Дидактическая задача:** приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.
Игровые правила: Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.
Игровые действия: выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.
**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться.
**Воспитатель.** Молодцы, ребята! Отлично справились с заданием.
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зубная паста и щетка, мочалка, бумажные гигиенические платочки) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

**Воспитатель:** Знаете, как говорят люди: «Чистота – залог здоровья»

Чтобы не один микроб

Не попал случайно в рот.

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**Проводится физкультминутка**

Вверх рука и вниз рука
Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. *(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! *(Вращение головой вправо и влево.)*

**Воспитатель.** Ребята, а сейчас я загадаю вам загадку
Окружает нас всегда, мы им дышим без труда,
он без запаха, без цвета.
Угадайте, что же это?
**Дети.** Это воздух.
**Воспитатель.** Правильно, дети. А для чего же нам нужен воздух? И нужен ли он нам?
**Дети.** Обязательно, нужен, он нам необходим чтобы дышать!
**Воспитатель.** Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками
(дети выполняют задание ).
**Воспитатель.** Ребята, что вы почувствовали? Можно быть долго без воздуха?
**Дети.** Нельзя без воздуха
**Воспитатель.** А теперь послушайте пословицы и скажите о чем они?
Если хочешь быть здоров — закаляйся.
Закалишься — от болезни отстранишься.
Закаляй своё тело с пользой для дела.
**Дети.** Эти пословицы о закаливании
**Воспитатель.** Есть очень много видов закаливания, помогите мне их вспомнить, дети?
**Дети.** Это прогулки на свежем воздухе, босохождение, обтирание, обливание прохладной водой.
**Воспитатель.** Как вы думаете, для чего нужно закаливание?
**Воспитатель.** Закаливание-это получение организмом стойкости для сопротивления болезням. К закаливанию относится: загорание, обливание прохладной водой, прогулки на свежем воздухе
**Воспитатель.** Дети, а сейчас послушайте пословицу
Каковы еда и питьё, таково и житьё. О чем говорится в пословице?
Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как вы считаете? Какая еда полезна?
(Ответы детей)
**Воспитатель.** Ребята, давайте поиграем с вами в игру

**Воспитатель:** Что за картинки на столе? Что на них изображено?

**Дети:** Полезная и вредная еда.

**Игра «Правильно, правильно, совершенно верно»**

 Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А 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.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

**Воспитатель:** Молодцы! Вы умеете выбирать полезные продукты. А теперь уберите со стола карточки с вредными продуктами, а с полезными оставьте.

Воспитатель: Есть одна игра для вас.

Я прочту стихи сейчас.

Я начну, а вы кончайте,

Дружно хором отвечайте.

Где отгадка - там конец.

Кто подскажет - молодец!

Стать **здоровым ты решил,**

Значит соблюдай… *(режим)*

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг *(Будильник)*

На зарядку встала вся

Наша дружная… *(семья)*

Режим, конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным… *(душем)*

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий *(завтрак)*

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам… *(мойдодыра)*

После обеда можно сладко нам ….*(поспать)*

После полдника веселье

В руки я беру.. *(гантели)*

Смотрит к нам в окно луна,

Значит, спать давно… *(пора)*

 **Воспитатель.** Правильно, молодцы если вы будете выполнять физкультурные упражнения, заниматься спортом, гулять, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, соблюдать режим дня, то будете сильными, крепкими, красивыми и здоровыми.

**3 часть (заключительная)**
 **Воспитатель.** Вот и закончилось наше мероприятие. Ребята о чем мы сегодня говорили? Что нового узнали. Что надо делать чтобы быть здоровым?
(Ответы детей)
**Воспитатель.** Вы ребята молодцы, хорошо занимались.

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти **здоровым**, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт – ура!