**«Где прячется**

**здоровье»

Конспект занятия в средней группе.**

**Где прячется здоровье?**

**Цели и задачи:**

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

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Методы и приемы:**

познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра, исследовательские действия.

**Оборудование:**

 модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка.

**Сюрпризный момент:** кукла

**Предварительная работа:**

1. Беседа   с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.

2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»

3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.), «Вредные советы» (Б.Заходер).

4.Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.

5. Выполнение дыхательных упражнений

6. Заучивание с детьми стихов о витаминах.

7. Подготовка атрибутов к занятию.

Воспитатель:   Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом .(громко здороваются).

*В комнату входит кукла Катя(говорит воспитатель) чем-то расстроенная.*

Воспитатель:   Ребята, посмотрите, к нам в гости пришла кукла Катя, давайте поздороваемся с ней. Но что-то она очень грустная.

(обращаясь к кукле): Что случилось с тобой, почему ты такая грустная?

Кукла:   Ребята, я пришла к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потеряла свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете?

Воспитатель:   Ребята, а как вы думаете, кто может помочь Кате, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять.   (Врач)

А где можно найти врача?   (В больнице)

Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)

По какому номеру телефона вызывают врача? (03)

Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры **03**

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: Алло, здравствуйте, это больница? Нам срочно нужен врач,у нас заболела кукла Катя  .Ребята ,спрашивают наш адрес.(дети называют).

Воспитатель: ну вот, Катя , скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

 (стук в дверь) В.- Пойду посмотрю ,кто стучится.

*Входит врач(переодетый воспитатель)*

*-*Здравствуйте, ребята. Я пришла по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Воспитатель и дети: нет, наши мы здоровы, но вот к нам в гости пришла кукла Катя, которая себя плохо чувствует и боится, что она потеряла свое здоровье. Она не знает как можно найти свое здоровье.

Врач:   Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Чтобы узнать как называется первый лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется « правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1.Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

7.Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

8.От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»?             (Гигиена)

Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену

(дети рисуют 1-ый лучик)

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете?   А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

*(дети рисуют 2-ой лучик)*

Давайте мы вместе вспомним какие упражнения на дыхание мы знаем.(дыхательная гимнастика).

Кукла:   Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Врач:   А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где можно взять витамины?(нельзя без разрешения родителей брать витамины).

А еще где могут быть витамины?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.(мыть перед едой).

И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах.

     Я витаминка **А**  Тёма

Меня запомнить просто

   Найдешь меня в морковке

     Я - витаминка роста.

                                           Витаминкой **В** назвали

     Строго-настрого сказали: Ариша

     Жить в орешках, огурцах,

     Хлебе, щавеле, грибах.

     Хоть и кислый я на вкус

     Улыбнитесь, Сони… Женя

     Витаминкой   **С** зовусь

     И живу в лимоне.

     Мы на солнышке лежали

     Витамин   **Д** принимали. Настя С.

     Кто же мы теперь: ребятки

     Или просто шоколадки?

А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

Какие продукты не взяли на дерево?   Почему?

А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево?   Какие они?

Значит чтобы быть здоровым нужно принимать… (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, витаминная еда называется наш следующий лучик: витаминная еда.

*(рисуют 3-ий лучик)*

У нашего солнышка уже открыли мы 3 луча.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

*Комплекс ритмической гимнастики под музыку.(ручками похлопали…)*

Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения. (рисуют 4-ый лучик)

Кукла:   Я все поняла, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Врач: Все правильно, Катя. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

*(рисуют 5-ый лучик).*

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь как найти и сберечь свое здоровье?

Катя:   Да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем игрушкам в Кукляндии. До свидания!

*Кукла уходит радостной.*

Врач: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.Сколько лучиков?Посчитайте.

**1**-й лучик**:   гигиена**

**2**-й лучик:   **свежий воздух**

**3**-й лучик:   **витаминная еда**

**4**-й лучик:   **физические упражнения**

**5**-й лучик:   **хорошее настроение**

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокойна, что ребята из средней группы д/с №5 будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то что вы такие умные, активные, добрые я принесла вам витаминки. Ну а мне пора прощаться. До свидания, ребята.

*Врач уходит.*