**Конспект занятия в старшей группе "Здоровый образ жизни"**

**Цель:** учить самостоятельно следить за своим здоровьем, уметь оказывать себе элементарную помощь; прививать любовь к физическим упражнениям, массажам.

**Задачи:**

**Образовательные:**сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием здорового образа жизни;

**Развивающие:** развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы.

**Воспитательные:** воспитывать волю и характер.

**Методы**: практический, игровой, наглядный, слуховой, словесный.

**Приёмы:** Погружение в игровую ситуацию, групповая коллективная работа, беседа.

**Материалы и оборудование:** плакаты с изображением микробов, продуктов питания, содержащий витамины А, В, С. Плакаты с изображением людей чистящих зубы, занимающихся спортом, принимающих ванну, загорающих на берегу водоема.

**Ход занятия:**

 Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

– Ребята, а как понять это выражение «Следить за здоровьем? (ответы детей)

– Правильно! Это, во-первых, соблюдение режима дня. Во-вторых, нужно следить за чистотой своего тела. В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры. В-четвертых, нужно правильно питаться. Итак, поговорим о режиме дня.

Режим дня

Воспитатель обсуждает с детьми основные моменты режима дня дома и в детском саду. Объясняет, почему так важно соблюдать такой режим, какой установлен в детском саду.

Гигиена

Мойся мыло! Не ленись!  
Не выскальзывай, не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала!  
– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)  
– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)  
– Микробы есть в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Слово «микроб» произошло от двух греч.слов «микрос», что означает «малый», «биос» – «жизнь». Не все микробы вредные. Многие полезные. Например, с помощью молочнокислых бактерий можно приготовить кефир, ряженку. А вредные болезнетворные микробы, попадая в организм человека, размножаются, выделяя яды. От них возникают разные болезни (показ фото микробов).  
– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)  
– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (ответы детей)  
Вместе с детьми воспитатель делает вывод,  который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице;

всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета,

 есть только мытые овощи и фрукты;

 когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;

есть только из чистой посуды.  
Затем воспитатель предлагает детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки.

О микробах

Микроб – ужасно вредное животное,  
Коварное и главное щекотное.  
Такое вот животное в живот,  
Залезет – и спокойно там живет.  
Залезет шалопай, и где захочется,  
Гуляет по больному и щекочется.  
Он горд, что столько от него хлопот:  
И насморк, и чихание, и пот.  
Вы, дети, мыли руки перед ужином?  
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным.  
Постой-ка, у тебя горячий лоб,  
Наверное, в тебе сидит микроб!

Гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Обязательно проводить гимнастику после дневного сна и упражнения дыхательной гимнастики. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, проводить гимнастику, чаще играть в подвижные игры.  
– Дети, есть такая пословица: «Береги здоровье смолоду». Почему так говорят? (ответы детей)

По утрам зарядку делай,  
Будешь сильным,  
Будешь смелым.  
Прогоню остатки сна  
Одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна,  
Помогает здорово.  
Чтобы нам не болеть,  
И не простужаться  
Мы зарядкой с тобой,  
Будем заниматься.  
– Что-то мы с вами, ребята, засиделись. Давайте поиграем!

**Подвижная игра «Статуи»**

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймал мяч, получает наказание: ему придется продолжать игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, наказание снимается. Если же он снова пропустит мяч, то ему придется встать на одно колено и пытаться поймать мяч в таком положении. При третьей ошибке неудачливый игрок садится на пол.

Культура питания

НЕЛЬЗЯ  
– пробовать все подряд  
– есть и пить на улице  
– есть немытое  
– есть грязными руками  
– давать кусать  
– гладить животных во время еды  
– есть много сладкого.  
Нужно есть больше овощей и фруктов. Воспитатель рассказывает детям, что в них много витаминов А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.  
Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.  
Витамин В-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).  
Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).  
Витамин Д – солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания воспитатель использует художественное слово.  
Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.  
Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.  
Помни истину простую,  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.  
От простуды и ангины помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

**Итог**

– Ребята, о чем вы сегодня узнали? (о витаминах, микробах и т.д.)  
– Какие правила нужно соблюдать, чтобы оставаться здоровым? (ответы детей)  
– Вам понравилось наше сегодняшнее занятие? (да)  
– А теперь давайте поиграем в игру «Быстрые ракеты».

«Быстрые ракеты»

Дети расставляют стульчики по кругу. Затем свободно бегают по группе и произносят вместе с воспитателем слова.  
Ждут нас быстрые ракеты,  
Для прогулок по планетам.  
На какую захотим –  
На такую полетим!  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим, места нет.  
Воспитатель убирает несколько стульев. На последние слова дети садятся. Выигрывает тот, кто сядет на стульчик.