**[Конспект ООД по ЗОЖ в подготовительной к школе группе](https://www.google.com/url?q=http://vospitateljam.ru/konspekt-zanyatiya-po-zozh-v-podgotovitelnoj-gruppe-gde-pryachetsya-zdorove/&sa=D&ust=1596555675940000&usg=AOvVaw3MFKhW5dobIu8eTr5PMhit)**

**[«Где прячется здоровье?»](https://www.google.com/url?q=http://vospitateljam.ru/konspekt-zanyatiya-po-zozh-v-podgotovitelnoj-gruppe-gde-pryachetsya-zdorove/&sa=D&ust=1596555675940000&usg=AOvVaw3MFKhW5dobIu8eTr5PMhit)**

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

**Задачи:**

**образовательные:**

-закреплять, расширять и систематизировать знания детей о способах сохранения и укрепления здоровья;

-закреплять знания детей о благоприятном влиянии на здоровье двигательной активности, гигиены, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения;

-расширять представления о способах укрепления здоровья;

**развивающие:**

-развивать внимание, восприятие, память;

-развивать умение анализировать и делать выводы;

-развивать познавательный интерес, воображение;

-развивать  и активизировать речь детей по теме «ЗОЖ»;

-побуждать детей отвечать на вопросы;

**воспитательные:**

-воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе и к своему здоровью.

**Методические приёмы:**

художественное слово, создание проблемных ситуаций, беседа, опыты, упражнения на дыхание, игры, демонстрационный материал, физкультминутка, музыкальное сопровождение, обращение к жизненному опыту детей.

**Образовательные област**и: познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие. художественно-эстетическое развитие.

**Оборудование.**

Модель солнца, лёд, ёмкости с водой, пустая пластиковая бутылка,

музыка для зарядки, два обруча, картинки с изображением вредной и здоровой пищи .

**Предварительная работа**

  Рассматривание детских энциклопедий, беседы о гигиене, закаливании, правильном питании, режиме дня и пользе физкультуры, чтение художественной литературы, загадывание загадок, просмотр презентаций о ЗОЖ , формирование  здоровьесберегающих умений и навыков.

**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». Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека."  Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!.

Сегодня  мы будем учиться правильно и надолго сохранять своё здоровье.

       Значит, здоровье-то в нас спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

      Посмотрите, ребята, какое красивое солнышко. Давайте представим, что это солнышко наше с вами здоровье, а его лучики, это то, как мы с вами его укрепляем.

Давайте откроем с вами первый лучик

**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. Как их называют? (моржи)

       А я вам предлагаю сейчас применить один из вариантов закаливания. Подойдите все ко мне,  у меня в миске под платком что-то лежит. Возьмите по кусочку.  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. Положите лёд обратно в миску. А теперь сильно-сильно  потрите две ручки, чтобы они стали тёплыми. Посмотрите на ваши ручки, какие они стали? (розовые). Ручки у нас закалились, стали холодными, а потом мы их согрели. Это полезно для нашего организма. Главное нужно помнить, что закаляться надо постоянно, каждый день, и тогда вы сохраните  своё здоровье надолго.

**Скорее открываем  2 лучик - гигиена**. Вы знаете, что такое гигиена? Гигиена – это сохранение своего тела в чистоте. А вот как его сохранить в чистоте?

Почему надо умываться? Молодцы!

1.По утрам и вечерам чистит — чистит зубы нам,

   А днем отдыхает, В стаканчике скучает. (зубная щетка)

2.Вафельное и полосатое, Ворсистое и мохнатое,

   Всегда под рукою — Что это такое? (Полотенце)

3.Что за дождь без облаков целый день идти готов

  Только кран я повернул на меня ливень хлынул. (Душ)

4 Если руки наши в ваксе, Если на нос сели кляксы,

  Кто тогда нам первый друг, снимет грязь с лица и рук?

  Без чего не сможет мама ни готовить, ни стирать,

  Без чего, мы скажем прямо, человеку умирать? (Вода)

5.Мною можно умываться. Я умею проливаться. В кранах я живу      всегда. Ну, конечно, я — … (Вода)

 6. Резинка — Акулинка Пошла гулять по спинке.

    А пока она гуляла, Спинка розовая стала. (Мочалка)

7. Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,

   А что я такое — скорей догадайтесь.

   И знайте: большая была бы беда,

   Когда бы не я да вода

  — На грязной, немытой шее

   У вас жили бы гадкие змеи

   И ядовитыми жалами кололи бы вас, как кинжалам

   И если б вы, бедные, плакали, они бы смеялись и квакали.

   Вот, милые дети, какая была бы беда, когда бы не я да вода.

 Берите меня, умывайтесь, купайтесь, А что я такое — скорей догадайтесь. (мыло)

8.Хожу, брожу не по лесам, А по усам, по волосам.

  И зубы у меня длиннее чем у волков и медведей. (Расческа)

**Открываем 3 лучик – воздух.**

     Но чтобы открыть следующий лучик, нужно провести один опыт, иначе ничего не получится. Загляните внутрь бутылочки. Что там лежит? ( ничего нет) Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее…

 Что вы увидели? (пузыри). Откуда они взялись? (из воздуха) А откуда воздух? (из бутылок). Что за невидимка сидел в    бутылочке? Правильно, это ВОЗДУХ

**Без дыханья жизни нет,**

**Без дыханья меркнет свет,**

**Дышат птицы и цветы,**

**Дышит он, и я. и ты.**

**Опыт:**Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

**Вопрос:**Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

**Воспитатель**: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем.

      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. А ещё, чтобы наше дыхание было правильным, нужно делать дыхательную гимнастику. Я вам предлагаю её сделать.

**Значит 3 лучик – свежий воздух**.

**Пришло время открыть 4 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…).

***Игра «Разложи в обручи»***

*Дети раскладывают картинки в два обруча (в один обруч- картинки с полезной пищей , а во второй обруч – картинки с вредной пищей).*

*Анализируя итог , дети рассказывают, чем вредна или полезна данная пища.*

***Игра «Полезные продукты».***

Если я говорю о полезных продуктах, вы хлопаете , а если вредные -топаете.

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, стройным будешь, как кипарис..

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу,  рыбу, вот здоровья вам завет.

4. Пейте дети молоко, будите здоровы.

5.Если хочешь быть, здоровым

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов

С болезнями не знайся!

6. Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине –

Всем полезны витамины.

7. Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

8. От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну а лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он

9.Не забудь перед обедом

   Пирожком перекусить.

   Кушай много, чтоб побольше

   Свой желудок загрузить

1.Жёлтая Фанта - напиток для франта

2.В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

12.Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.

13.Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.

14.Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

15.В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.

16.Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.

17.Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

18.Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.

     Молодцы! Справились. Я надеюсь, что вы запомнили полезные продукты.

**Пальчиковая игра « Апельсин».**

Мы делили апельсин.

Много нас, а он один. (Дети сжимают и разжимают пальцы обеих рук в кулаки)

Эта долька для ежа,

Эта долька для чижа,

Эта долька для утят,

Эта долька для котят,

Эта долька для бобра(по очереди загибают пальцы, начиная с большого),

А для волка кожура (сжимают пальцы обеих рук в кулаки)

Он сердит на нас – беда; разбегайтесь – кто куда (резко разжимают пальцы).

**Открываем 5 лучик- Физкультура и спорт.**

**Послушайте пословицы**

**«Чтоб больным не лежать, надо спорт нам уважать»,**

**«Кто со спортом дружен - врач тому не нужен».**

**-**А какие виды спорта вы знаете?

- Молодцы, много видов спорта вы назвали. А давайте с вами поиграем в **пантомиму «Мы спортсмены».** Я называю вид спорта, а вы изображаете действия: 1. Бокс. 2. Футбол. 3. Плавание. 4. Лыжный спорт.

**В мире нет рецепта лучше.**

**Будь со спортом неразлучен.**

**Очень важен спорт для всех.**

**Он - здоровье и успех.**

**Давайте с вами проведем не большую физ минутку.**

**“Кто зарядкой занимается,  
Тот здоровья набирается!”**

**Проводится зарядка под аудизаись…**

**6-ый лучик открываю**, ничего не понимаю. Что это? (модель часов) Какое отношение часы имеют к здоровью, зачем они нам нужны? ( ответы детей)

Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать, когда гулять, когда обедать, чтобы соблюдать режим дня. А что такое режим дня? ( ответы детей)

Режим дня - это когда выполняются все дела в течение дня по времени. Режим дня помогает быть дисциплинированными, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

**Игра «Режим дня».**

Вставайте в шеренгу. Я буду показывать картинки, а вы выполнять движения, если это происходит утром - поднимаем руки вверх, если днем - руки в стороны, вечером- руки вниз, ночью - приседаем.

-Молодцы! Справились.

Значит, **6-ый лучик здоровья называется? РЕЖИМ ДНЯ**

И остался у нас последний **7 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.

   Как ярко сверкает у вас солнце здоровья. Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили (физкультурой, спортом заниматься, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня), то будете такими, как солнце яркими, светлыми, веселыми, задорными, то есть здоровыми.

         Хотите ли вы, ребята, вести здоровый образ жизни? (да) Видите, как это увлекательно. **Здоровыми жить здорово!**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Каждый должен соблюдать режим дня.

Следует, ребята, знать

Нужно вовремя дожиться спать.

Ну а утром не лениться-

На зарядку становиться.

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбу не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтоб не один микроб

не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбуи и молочные продукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай,  к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить.