**Конспект OД «Береги здоровье» в старшей группе.**

Цели занятия:

1. Научить детей бережно относиться к своему здоровью, заботиться о нем.

2. Формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

3. В игровой форме научить детей осознанно относиться к своему здоровью, питанию, как одной из основ здорового образа жизни.

4. Выделить компоненты здоровья и установить их взаимосвязь.

5. Формировать у детей положительные качества личности человека, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.

6. Воспитывать умение противостоять рекламе, массово пропагандирующей потребление продуктов питания, вредных для здоровья.

Материал:

1. Портрет «Здоровичка».

2. Разрезные раздаточные карточки.

3. Микрофон.

4. Камера.

5. Письмо.

6. Карточка для индивидуального задания: «Полезные и вредные продукты.

7. Набор продуктов.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Дорогие ребята, нам пришло письмо из страны «Нездоровье». Там живут грустные часто болеющие существа. Им очень надоело грустить и болеть, и они решили послать нам письмо в котором просят нас, рассказать о том, что же такое здоровье, и как хорошо быть здоровым. Поможем им?

В: Внимание, в нашей группе установлены специальные камеры, с помощью которых мы наладим прямую связь с планетой «Нездоровье» в реальном времени.

(В микрафон) : Внимание! Мы ведем прямую трансляцию из детского сада с. Давыдовка, специально для жителей страны «Нездоровье».

- Вы нас слышите?

Ответ: Здравствуйте земляне! Мы Вас слышим и видим.

В: Тогда мы начинаем.

БЕСЕДА: «Здоровый человек».

В: Каждый человек при рождении получает замечательный дар от природы-ЗДОРОВЬЕ. Оно, как волшебная палочка помогает выполнять самые заветные желания.

Ребята, а какого человека можно назвать здоровым?

- У здорового человека ничего не болит.

- Здоровый человек чувствует себя уверенным, сильным.

- Здоровый человек- это счастливый человек и может сделать счастливыми своих друзей.

- Он всегда улыбается окружающим.

- Ему по плечу любая работа.

- У здорового человека белозубая улыбка и здоровый румянец на щеках.

- Он стройный, подтянутый, сильный, выносливый, спортивный.

Крепких, сильных, спортивных и редко болеющих детей называют «Здоровячками».

Давайте соберем портрет и посмотрим, какой же он, здоровый человек.

Дед. игра: «Собери портрет».

(Дети работают индивидуально.)

- Вот какой он, наш «Здоровячек».

Посмотрите какой у него цвет лица. Что еще можно сказать о нем?

Ответы детей:

-У него румяные щечки.

-Крепкая стройная фигура.

-Он занимается спортом.

-Много гуляет на свежем воздухе.

-Не забывает делать зарядку.

-Дружит с витаминами.

В: И конечно же он знает что полезно и что вредно для здоровья. А чтобы быть похожими на него, мы сейчас сделаем небольшую разминку.

Дети выходят из-за столов:

Каждый день свой непременно

Начинаем мы с зарядки,

И говорим дружно всегда:

(все вместе) «Здоровье в порядке-спасибо зарядке».

(звучит музыка)

1. Эй, девчонки и мальчишки,

Обратим внимание,

Для чего нужна зарядка

И тела воспитание. (шагают)

2. Чтоб красивым было тело,

Талия была стройна,

Наклонись ты в право, в лево,

Повернись туда, сюда.

3. Чтобы ноги не болели,

И колени не скрипели,

Ноги выше поднимай 1, 2, 3, 4.

А потом ты приседай 1, 2, 3, 4.

Дети сидят на стульчиках.

В: А теперь у нас друзья очень важное задание -мы с вами сейчас поговорим о питании.

(сюрпризный момент) Появляется Карлсон с корзинкой продуктов:

- Вы узнали меня? Я Карлсон – любитель варенья, плюшек и конфет. Я Вам шлю большой и сладенький привет (усаживается на палас перед детьми). Я принес для Вас угощенье, думаю оно Вас очень порадует.

В: Ну Карлсон, скорее доставай же свое угощенье. Давайте посмотрим, не навредят ли нам эти продукты.

К: Ну что вы, это же фанта, напиток для франта.

В: Ребята, что мы можем на это ответить?

Будешь Фанту пить- смотри,

Растворишься изнутри.

К: В мире лучшая награда-

Это плитка шоколада.

В мире лучшая награда-

Кисть большая винограда.

К: Я собою очень горд,

Я купил сегодня торт.

Фрукты, овощи- полезней,

Защищают от болезней.

К: Знайте дамы, господа-

«Сникерс»- лучшая еда.

Будешь «Сникерсом» питаться

Можешь без зубов остаться

К: Ничего прекрасней нет,

Хрустящих чипсов на обед.

Чипсы мы жевать не станем,

Лучше яблоки достанем!

Как полезно кушать их,

Витаминов много в них.

К: Как же мне с этим со всем разобраться, чем мне правильно питаться?

Ребенок: Чтоб здоровеньким остаться, нужно правильно питаться.

Молоко, кефир и фрукты- вот полезные продукты.

В: Давайте же ребята все дружно поможем Карлсону разобраться, какие же продукты полезны.

Дети садятся за столы. Проводится игра: «Выбери полезные прлодукты». Дети работают с карточками, Карлсон наблюдает за детьми.

К: Спасибо ребята. Теперь я узнал, какие продукты кушать полезно, а какие вредны для нашего здоровья. Большое спасибо. (убегает)

Дети встают из-за столов:

В: Ребята, а сейчас проведем игру «Цепочка здоровья».

Дети стоят опустив руки. Спины прямые.

В: Мы говорим о здоровье. Какой он, здоровый человек?

Дети по очереди называя признаки здорового человека берут друг друга за руки: веселый, добрый, красивый, сильный, выносливый, закаленный, смелый, ловкий, быстрый, умный, спортивный.

Создаем «круг здоровья». Дети идут по кругу:

В: Чтоб здоровым оставаться

Д: Нужно спортом заниматься.

В: Чтоб здоровым оставаться

Д: Нужно правильно питаться.

В: Чтоб здоровым оставаться-

Нужно всем нам заниматься.

Все вместе: Чтоб здоровым быть и смелым-

Будь красив душой и телом.

Сюрпризный момент: вбегает Карлсон с корзиной фруктов и угощает детей.

К: Теперь я точно знаю, чтоб здоровеньким остаться, нужно правильно питаться. Вместо пряников, конфет, ешьте овощи и фрукты. Вот вам дети мой совет. Проживете много лет.

Дети благодарят Карлсона.

В: Д/и «Волшебные палочки»

-пусть каждый из вас возьмет одну палочку, под музыку начинайте накручивать веревочку, пока не дойдете до коробки. Когда она откроется, мы с вами узнаем, что там находится.

(Дети выполняют задание, рассматривают, что находится в коробке).

Воспитатель: Садитесь на свои места и начинайте выполнять работу.