

## Тема: «Где прячется здоровье?»

**Цель:** формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.

### Задачи:

- Закрепить у детей представления о влиянии на здоровье: двигательной активности, закаливания, питания, гигиены тела, свежего воздуха, настроения.
- Развивать познавательный интерес через экспериментальную деятельность, мыслительную активность, воображение.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** модель солнца с лучами, муз.запись (под слова о легенде), прозрачный стакан, прозрачная емкость с водой, шары, муз.запись «Вместе весело шагать», фонограмма «Если хочешь быть здоров», поделки из картона «солнце».

### Ход деятельности:

**Воспитатель.** Здравствуйте ребята (*ответ детей*).

Знаете, а вы ведь сейчас не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте». Это - значит, здоровье, желаю.

Сегодня я предлагаю вам поговорить о здоровье и хочу рассказать старинную легенду (*звучит спокойная лирическая музыка*)

«Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали думать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

*(заканчивает звучать музыка)*

**Воспитатель.** Значит, здоровье - то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Так что же, такое здоровье? {ответы детей} Вот сейчас, мы и проверим спрятано ли здоровье внутри нас?

Приглашаю детей подойти к столу. (*на столе солнце с лучами*)

**Воспитатель.** Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, лучики- это секреты здоровья и живут они в каждой клеточке нашего организма.

*Открывая лучики, мы узнаем секреты здоровья.* Чтобы узнать, как называется первый секрет нашего здоровья, я покажу вам фокус.

### Опыт 1.

**Воспитатель.** Загляните внутрь этого стакана. Здесь что-нибудь есть? (ответы детей)  
Сейчас мы проверим, что там прячется. Один, два, три, невидимка, из стаканчика беги.  
{Опускаю стакан в воду и нажимаю на него, из стакана бегут пузырьки}.

**Воспитатель.** Что за невидимка сидел в стакане? (ответы детей) **Вывод:** в стакане есть воздух.

Нам нужен воздух? Давайте проверим.

## **Опыт 2.**

Как дышит человек? Положите ладонь на грудь и почувствуйте, как происходит дыхание?  
Вдох - вдыхаем необходимый нашему организму кислород. Выдох - выдыхаем углекислый газ. Закройте ладонью рот и нос, задержите дыхание. Что почувствовали, что испытали? (ответы детей)

**Воспитатель.** Нам нужен воздух? Человек может прожить без пищи - 1 месяц. Без воды — 1 неделю. Без воздуха — несколько минут.

**Вывод:** Человек постоянно дышит, воздух ему необходим для жизни, как и любому живому организму.

**Воспитатель.** А каким воздухом мы дышим? (чистым, свежим и др.) (ответы детей) Так как же называется первый секрет здоровья?

**Первый секрет: «Чистый воздух»** (переворачиваю лучик)

*Подходим ко второму столу*

Посмотрите, лучика не видно, здесь все захватили страшные микробы. А чтобы микробов победить, нужно трудные задания решить, (микробы — воздушные шарики, на которых нарисованы сердитые лица) Какие принадлежности нам нужны для личной гигиены?

**Загадки** (на каждую загадку лопается шарик)

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (мыло).

2. Лёг в карман и караюлю:

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (Носовой платок)

3. На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И колени оттираю,

Ничего не забываю. (Мочалка)

4. Вытираю я, стараюсь После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось -

Нет сухого уголка. (Полотенце)

5. Хожу-брожу не по лесам, А по усам, по волосам И зубы у меня длинней, Чем у волков и медведей. (Расческа)

6. Кто считает зубы нам

По утрам и вечерам. (Зубная щётка)

**Воспитатель.** Молодцы. Справились с микробами. Все микробы лопнули от злости.

***Показываю тазик с отгаданными предметами, надпись: «Предметы личной гигиены».***

Эти предметы должны быть у каждого из нас. **Помните: «Чистота - залог здоровья»**

**Освободили лучик и узнали еще один секрет здоровья: «Чистота».**

*А рядом у нас есть ещё один секретный лучик...*

**Открываю лучик - «Физкультура».**

Скажите, ребята, зачем человек должен заниматься физкультурой? Давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела. Встанем в круг...

**Физкультминутка** {песня «Вместе весело шагать»).

**Воспитатель:** «Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать». Давайте все вместе повторим {повторяем). Помните об этом.

*Названия следующего **секрета здоровья** прячется в этой песне. Послушайте ее, пожалуйста (фонограмма «Если хочешь быть здоров»).*

О чем поется в этой песни (*ответы детей*)

Как надо закаляться, ребята?

**Пословица**

Смолоду закалишься,

На весь век сгодишься.

Так что надо делать, чтобы стать здоровым?

## **Открываю лучик: «Закаляться»**

**Воспитатель:** Давайте ребята, пройдем на стульчики и продолжим дальше наш разговор о здоровье.

### **Пословица**

*Полноценная еода*

*Для здоровья нам нужна.*

Вы согласны с пословицей? Зачем человеку еда?

**Воспитатель:** В магазинах продают много разных продуктов: полезные и не полезные продукты. Вы, мне поможете в этом разобраться.

### **Задание 1. «Полезные, и неполезные» (дети сами называют продукты)**

*Называю продукты, дети отвечают: хлопают - полезные, топаят - неполезные.*

**Воспитатель** я думаю, мама может смело отправлять вас в магазин за продуктами.

**Воспитатель:** Вот молоко, ребята очень полезно! Особенно для детей.

А какие вы знаете молочные Продукты? *(Ответы детей)*

Что происходит с молоком, которое подержать в тепле? (оно скисает) и превращается в кисломолочный продукт. Кисломолочные продукты тоже очень полезны. Во что превращается молоко, когда закисает? (ответы детей). А я сейчас покажу, как быстро можно приготовить из молока простоквашу? (капнуть лимонный сок).

### **Следующий секрет здоровья: открываю лучик- «Здоровая Еда»**

**Воспитатель:** А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у вас веселые глаза? Почему у вас добрая улыбка? Какое у вас настроение?

*Хорошее настроение - это тоже секрет нашего здоровья.*

### **Открываю лучик- «Настроение»**

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Хорошие знания вы показали о здоровье мне рассказали.

*Назовите наши лучики - секреты здоровья.*

*(Закрепить с детьми все секреты)*

Я каждому хочу подарить солнышко, чтобы вы всегда помнили, из чего складывается наше здоровье. Берегите его!

