**Конспект**

**организованной образовательной деятельности с детьми**

**подготовительной к школе группы детского сада**

**(разделы образовательной программы**

**«Познавательное развитие»**

**«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»)**

**Тема:** Будь здоров!

**Цель:** формировать у детей навыки осознанного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

* закреплять знания дошкольников о здоровом образе жизни, о питании и его значимости;
* развивать познавательный интерес;
* воспитывать желание быть здоровым и красивым, вести здоровый образ жизни.

**Материал и оборудование:** ТСО, посылка, цветик-семицветик, продукты для д/и.

**Предварительная работа:** беседа о здоровом образе жизни, д/и «Полезно-вредно», заучивание пословиц.

*(Звучит музыка, входят дети, встают полукругом).*

1. **Организационный момент.**

*Слайд 1*

**Воспитатель:** Ребята!Давайте поздороваемся с гостями.

**Дети**: Здравствуйте!

**Воспитатель:** А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали, здравствуйте! А это значит, здоровья желаю! Русская народная пословица говорит: здороваться не будешь, здоровья не получишь. *Слайд 2* Сегодня мы с вами примем участие в телепередаче "Будь здоров".

А начнем мы с вами нашу программу с не большой разминки.

***Разминка***

**Воспитатель:** Я улыбнусь вам, а вы улыбнетесь мне и друг другу. Мы спокойны и добры. Мы приветливы и ласковы. Мы здоровы! Сделайте глубокий вдох и вдохните в себя свежесть, доброту, красоту! А выдохните все обиды, злобу и огорчение.

А теперь займем свои места.

1. **Основная часть.**

В прямом эфире первый выпуск телепередачи "Будь здоров". И сегодня мы свами поговорим о нашем здоровье. Ребята скажите "Что такое здоровье?". **Ответы детей:** Здоровье-это сила, красота, хорошее настроение.

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что человек может сам укрепить свое здоровье. Есть такая пословица "Я здоровье сберегу, сам себе я помогу". А какие вы знаете пословицы о здоровье?

**Ответы детей:** 1.Где здоровье - там и красота.

2.Здоровье, дороже денег.

3.Чистота – залог здоровья.

4.В здоровом теле, здоровый дух.

**Воспитатель:** Я хочу рассказать вам очень старую легенду. *Слайд 3*

«Давным-давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным».

Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказан: «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. Стали думать - решать - 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».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов! Здоровье оказывается, спрятано и во мне и каждом из вас.

*Слайд 4*

**Воспитатель:** Ребята к нам на телепередачу "Будь здоров" пришла посылка для участников, от доктора Неболейкина. Ребята, давайте посмотрим, что же в посылке, здесь цветок и письмо. Вот, что он нам пишет. Здравствуйте мои дорогие ребята! Надеюсь, вы все здоровы и ходите в д/с. Я высылаю вам цветок цветик - семицветик. Для того чтобы цветок расцвел, вам нужно правильно назвать правила здорового образа жизни. Заботясь о цветке - здоровья, вы сами будьте здоровы. До свидание. Ваш доктор Неболейкин.

Итак, ребята, чтобы наш цветик-семицветик расцвел, давайте вспомним правила здорового образа жизни. Маша, назови первое правило здоровья.

*(выходит ребенок)*

***1 лепесток. Чистота.*** *Слайд 5*

**Ребенок:** Помнить надо нам всегда, залог здоровья - чистота. Правило чистоты (умываться, чистить зубы, следить за своим телом, мыть руки перед едой). Помнить, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка - предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

**Воспитатель:** Посмотрите, ребята, открылся первый лепесток. Андрей, а какое правило знаешь ты?

*(выходит ребенок)*

***2 лепесток. Спорт и физкультура.*** *Слайд 6*

**Ребенок:** Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

**Воспитатель:** Каждый день мы начинаем со спортивных упражнений, которые помогают нам согреть мышцы. Зарядиться хорошей энергией и настроением. А зачем нам нужна зарядка?

**Ребенок:** Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка-

Чтобы силу развивать

Никогда не уставать.

**Воспитатель:** Давайте прямо сейчас сделаем зарядку.

***Зарядка***

**Воспитатель:** А вот и раскрылся второй лепесток. Вика как ты думаешь, какое третье правило здоровья.

*(выходит ребенок)*

***3 лепесток. Чистый воздух*** *Слайд 7*

**Воспитатель:** Скажите, почему мы в конце зарядки выполняем дыхательное упражнение.

**Ребенок:** Чтобы наполнить организм свежим воздухом.

**Воспитатель:** А откуда в комнате берется чистый воздух?

**Ребенок:** Он появляется, когда мы проветриваем комнату.

**Воспитатель:** А что еще нужно делать, чтобы дышать чистым воздухом?

**Ребенок:** На прогулку выходи

 Свежим воздухом дыши!

 Только помни при уходе

 Одевайся по погоде!

**Воспитатель:** Конечно, нужно гулять, чтобы получать чистый воздух.

***Дыхательная гимнастика***

**Воспитатель:** А сейчас, ребята, сели поудобнее. Закрыли глаза *(звучит музыка).* Представьте себе, мы с вами оказались на лесной опушке. Вокруг красивые, зеленые деревья. Дует легкий ветерок. Светит ярко солнце, на лугу много красивых цветов. И мы сейчас с вами будем вдыхать их аромат, делаем глубокий, шумный вдох и медленный выдох. Открыли глаза. Вы почувствовали, как наш организм насладился приятным ароматом цветов и чистым свежим воздухом леса. Ведь в лесу очень много кислорода и наш организм обогатился им.

Ребята, посмотрите, вот и раскрылся третий лепесток. Полина, какое правило еще нужно знать, чтобы быть здоровым?

*(выходит ребенок)*

***4лепесток. Закаливание*** *Слайд 8*

**Ребенок:** Мы на солнце загораем, организм свой закаляем.

Лучи солнца шлют тепло и лечебное добро.

Еще нужно умываться прохладной водой, полоскать горло, принимать воздушные ванны, ходить по массажным дорожкам.

**Воспитатель:** Вот еще раскрылся четвертый лепесток. Альбина нам расскажет еще об одном правиле.

*(выходит ребенок)*

***5 лепесток. Режим*** *Слайд 9*

**Ребенок:** Режим - это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у нас в д/с.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**Воспитатель:** Вот и раскрылся пятый лепесток. Ребята, а хотите узнатью, какое еще есть правило здоровья.

***6 лепесток. Здоровое питание*** *Слайд 10*

**Воспитатель:** Здоровое питание - это самое не обходимое для жизни.

В продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться, в них много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое имя.

**Ребенок:** Никогда не унываю

 И улыбка на лице

 Потому что принимаю

 Витамины А В С Д Е

**Ребенок:** Кушать овощи и фрукты,

 Рыбу, молоко продукты-

 Вот полезная еда

 Витаминами полна!

**Воспитатель:** И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины. Внимание на экран. *Слайд 11*

Витамин А - содержаться в моркови, мандарине, тыкве, помидоре.

Он полезен для роста и зрения. *Слайд* 12

Витамин В - содержаться в хлебе, горохе, фасоли, гречке.

Он способствует хорошей работе сердца. *Слайд 13*

Витамин С - содержится в смородине, яблоке, луке, лимоне, апельсине.

Он укрепляет весь организм, делает человека более здоровым. *Слайд 14*

Витамин Д - содержится в рыбьем жире, яйцах, молоке, солнце. Поэтому важно быть на свежем воздухе, потому что солнце в своих лучах посылает нам витамин Д, он делает наши ноги и руки крепкими. *Слайд 15*

Витамин Е - болгарский перец, картофель, капуста.

Обеспечивает нормальную циркуляцию крови, заживляет раны.

Ребята, скажите, а в пирожных и конфетах витамины есть? И считаются они полезными продуктами? *Слайд 16*

**Дети:** Нет в них очень много сахара, который разрушают зубы, появляются различные заболевания.

**Воспитатель:** А сейчас, Кирилл, подведет итог правильного питания.

*Слайд 17*

**Ребенок:** Я думаю, вы без сомнения знаете

 Что пользу приносит не все, что съедаете

 Запомните и всем объясните

 Желудок нельзя обижать понапрасну

 Холодная пища ему не нужна

 И очень горячая тоже вредна

 А сладостей разных и чипсов и колу

 Желудок боится, как попа уколов.

 Большими кусками не стоит глотать

 А тщательно надо еду прожевать

 И помни - желудок у тех не болел

 Кто с детства его понимал и жалел!

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, вот раскрылся шестой лепесток. А сейчас давайте с вами поиграем в игру.

***Д/игра « Полезная и вредная еда»***

**Воспитатель:** Ребята, какие продукты мы будем употреблять в пищу?

**Дети:** Где есть витамины.

*Воспитатель подводит итог игры*

**Воспитатель:** Диана, назови последнее правило, чтобы наш цветик – семицветик раскрылся.

***7 лепесток. Добрые слова, улыбки и хорошее настроение.*** *Слайд 18*

**Ребенок:** Хорошее настроение - половина здоровья, и только у здорового человека может быть хорошее и радостное настроение.

**Воспитатель:** Ребята, давайте споем песню, чтобы поднять настроение.

***Песня «Улыбка»***

1. **Заключительная часть.** *Слайд 19*

**Воспитатель:** Вот ребята наш цветок и раскрылся. Теперь мы будем его беречь и заботиться о своем здоровье. Так что же такое здоровье?

**Ответы детей:** (перечисляют лепестки)

**Воспитатель:** Максим, сейчас нам расскажет стихотворение о здоровье.

**Ребенок:** Главное в жизни - это здоровье,

 С детства попробуйте это понять.

 Главная ценность-это здоровье

 Его не купить, но легко потерять

 Наши болезни расскажут потом

 Как мы живем и что мы жуем

 Спортом тело свое укрепляйте

 Пищу полезную употребляйте.

Время нашей телепередачи подходит к концу, и я хочу вас поблагодарить за участие и вручить вам витамины.