**Занятие в подготовительной группе на тему:**

**«Наше здоровье»**

**Воспитатель: Беляевских Ирна Юрьевна**

**Занятие в подготовительной группе**

**«Наше здоровье»**

**Цель**– формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Развивающая задача:**развивать представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни, расширить представление, что полезно и вредно для здоровья.

**Материалы и оборудование:**  Ноутбук, презентация.

**Содержание организованной деятельности детей**

**1. Организационный момент.**

Здравствуйте ребята, я хочу вас пригласить в страну Здоровья.

Чтоб отправиться в эту страну мы с вами познакомимся.

**Психогимнастика "Знакомство"** (воспитатель бросает мяч по очереди детям и говорит, здравствуй, а ребенок здоровается и называет свое имя).

- Вот мы и познакомились!

**2. Основная часть.**

**Воспитатель:** Каждое утро наша встреча в детском саду начинается со слова «Здравствуйте!». А кому вы говорите это слово?

***Дети:****Маме, папе, бабушке, соседям, друзьям, знакомым.*

**Воспитатель:** Что же означает это слово?

***Дети:****Здравствуйте — значит будьте здоровы.*

**Воспитатель:**Сейчас мы будем говорить о здоровье.

Что такое здоровье?

Зачем нужно здоровье человеку?

А здоровый человек – это какой?  *Веселый, подвижный, радостный, улыбающийся*

**Воспитатель:** Ребята я вас приглашаю отправиться в путешествие в необычную страну, которая называется **страна Здоровья,**где покажем мы свои знания о здоровье и узнаем много нового и интересного.

А чтоб туда попасть давайте скажем**:“ Я здоровье берегу – сам себе я помогу!”**

Путь наш нелегкий, и поэтому у нас с вами будут привалы, как и в любых путешествиях. На каждом привале будем отвечать на вопросы, и выполнять разные задания

Очень полезны для здоровья пешие прогулки, поэтому первую часть прогулки мы пройдём пешком: раз-два, раз-два!

А вот и первый привал. А называется он **« Гигиена»** девиз, которого **“Чистота – залог** **здоровья”**. Если объясним смысл этой пословицы, то сможем здесь остановиться. 

**Воспитатель:**

1. А что же вам помогает сохранять чистоту?

Отгадайте загадки

Загадки о мыле и чистоте

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится!  
(Мыло)

Я не море и не речка,  
Я не озеро, не пруд,  
Но как утро или вечер —  
Люди все ко мне бегут.  
(Ванна)

Могу я в ней на дно нырнуть,  
Но не могу я утонуть,  
А если станет глубоко  
Открою пробку я легко.  
(Ванна)

Дождик теплый и густой:  
Этот дождик не простой,  
Он без туч, без облаков,  
Целый день идти готов.  
(Душ)

Резинка — Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
А пока она гуляла,  
Спинка розовая стала.  
Губка(Мочалка)

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.  
(Зубная щетка)

Говорит дорожка —  
Два вышитых конца:  
Помылься хоть немножко,  
Чернила смой с лица! —  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня!  
(Полотенце)

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

Белая река  
В пещеру затекла,  
Чистит добела.  
(Зубная паста)

Мойдодыру я родня,  
Отверни-ка ты меня,  
И холодною водою  
Живо я тебя умою.  
(Водопроводный кран)

**Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?**

**А мы двигаемся дальше** **лёгким бегом** (дети на местах показывают лёгкий бег).

**2-й привал**называется **« Правильное питание»** девиз, которого **“ Питайся правильно – и лекарство не надобно!”.**Как вы понимаете эту пословицу?

Очень большое значение для здоровья каждого человека имеет правильное питание.

Все мы знаем, что есть полезные и вредные для организма человека продукты, и чтобы проверить ваши знания поможем мальчику собрать корзину с полезными продуктами.

(картинки с полезными и вредными продуктами и корзинки две)

**-**Нужно есть больше овощей и фруктов.  В них много витаминов. А вот о некоторых мы с вами отгадаем загадки

**Загадки об овощах, фруктах и ягоды***)*

Хотя я сахарной зовусь,  
Но от дождя я не размокла,  
Крупна, кругла, сладка на вкус,  
Узнали вы, кто я?…   
(Свекла)  
  
Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,  
Вкусен и сырой. Кто же я такой?  
(Огурец)  
  
Снесли птички  
Синеньки яички,  
Развесили по дереву:  
Скорлупка мяконька,  
Белок сладенький,  
А желток костяной.  
(Слива)  
  
Сто одежек — Все без застежек.  
(Капуста)   
Это вовсе не игрушка — Ароматная…  
(Петрушка)  
В этих желтых пирамидках  
Сотни зерен аппетитных.   
(Кукуруза)  
  
Сидит дед во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.  
(Лук)   
  
Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)   
  
Как на грядке под листок  
Закатился чурбачок — Зеленец удаленький,  
Вкусный овощ маленький.   
(Огурец)  
  
Хоть чернил он не видал,  
Фиолетовым вдруг стал,  
И лоснится от похвал  
Очень важный…   
(Баклажан)  
  
Бусы красные висят  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
(Малина)   
  
Он бывает, дети, разный –  
Желтый, травяной и красный.  
То он жгучий, то он сладкий,  
Надо знать его повадки.  
А на кухне – глава специй!  
Угадали? Это…   
(Перец)  
  
Кругла да гладка,  
Откусишь-сладка.  
Засела крепко  
На грядке…   
(Репка)  
  
Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
(Морковь)  
  
Что это за рысачок  
Завалился на бочок?  
Сам упитанный, салатный.  
Верно, детки…   
(Кабачок)  
  
В огороде хоть росла,  
Знает ноты «соль» и «фа».   
(Фасоль)  
  
В огороде — желтый мяч,  
Только не бежит он вскачь,  
Он как полная луна,  
Вкусные в нем семена.   
(Тыква)  
  
Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах.  
(Капуста)  
  
  
На ветке-конфетки с начинкой медовой,  
А кожа на ветке породы ежовой.  
(Крыжовник)  
  
К нам приехали с бахчи  
Полосатые мячи.  
(Арбузы)  
  
Он кусает — но не пес.  
Зубок есть. Но, где же рот?  
Белый носит сюртучок.  
Что это, скажи…   
(Чеснок)  
  
  
Голова на ножке, в голове горошки.  
(Горох)  
На припеке у пеньков много тонких стебельков,  
Каждый тонкий стебелек держит алый огонек,  
Разгребаем стебельки-собираем огоньки.  
(Земляника)  
  
Закопали в землю в мае  
И сто дней не вынимали,  
А копать под осень стали  
Не одну нашли, а десять.  
(Картошка)

**А мы продолжаем свой путь.** Двигаться мы будем, совершая прыжки на месте 

**3 привал** называется**: « Режим дня» девиз, которого“ Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим**!” Как понимаете смысл этих слов.

**Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.**

***Задание: по картинкам рассказать режим своего дня.***

**4-й привал «Физкультурный» девиз “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”**Как вы это понимаете?

- Ребята, кто из вас каждый день выполняет утреннюю зарядку?

А что такое физкультура? (*Дети дают ответы)*

Это бодрость и здоровье,  
Это радость и веселье!  
Плюс хорошая фигура –  
Вот, что значит физкультура!

Отгадав загадки, вы, ребята, узнаете, какие виды спорта полезны для здоровья:

1. Два берёзовых коня  
Через лес несут меня.  
Кони эти рыжи,  
А зовут их … (*Лыжи)*

2. Мчусь, как пуля, я вперёд,  
Лишь поскрипывает лёд.  
Да мелькают огоньки.  
Кто несёт меня? … (*Коньки)*

3. Загадка эта нелегка:  
Пишусь всегда через два К,  
И мяч, и шайбу клюшкой бей,  
А называюсь я …(Х*оккей)*

4. Просыпаюсь утром рано,  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку-  
Быстро делаю… (*Зарядку)*

Молодцы, вы справились с заданием, а впереди у нас ещё один привал, до которого мы будем добираться снова легким бегом *(дети изображают движения)*.

Вот и настала пора возвращаться нам в детский сад .

Но прежде мы с вами сделаем разминку музыкальную.

**Вот мы и в детском саду.**

- Что же нужно делать, чтобы быть здоровым, как помочь себе?

*(Соблюдать чистоту, правильно питаться, заниматься спортом, выполнять режим дня)*

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни ведь здоровье

В магазине не купить.