**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.