**Конспект занятия ЗОЖ с элементами экспериментирования**

*«****Береги здоровье****»* *(****подготовительная группа****)*.

Программные задачи:

1. Образовательные.

-Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктом, понимать значение пословиц о питании.

-Формировать представление детей о зависимости **здоровья**, о двигательной активности и закаливании.

-Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

-Закрепить **элементарные** представления об источниках загрязнения воздуха, о значении чистого воздуха для нашего **здоровья**.

- Учить работать в коллективе и во время опытов соблюдать правила безопасности.

2. Развивающие.

-Развивать любознательность, наблюдательность, мыслительную деятельность.

- Развивать логическое мышление, память, речь, творческое воображение, интерес к познавательной деятельности.

- Развивать зрительное и слуховое восприятие.

3. Воспитательные.

- Воспитывать интерес и желание расширять свой кругозор.

- Воспитывать у детей желание заботиться о своём **здоровье**.

4. **Оздоровительные**. Способствовать сохранению и укреплению **здоровья** детей через двигательную активность, дыхательную гимнастику, закаливание.

Ход занятия:

-Ребята, у нас сегодня гости! **Поздоровайтесь**, душой и сердцем

*(прикладывают руки к сердцу и****здороваются****)*. Мы с вами не просто **поздоровались**, вы подарили друг другу и всем гостям частичку **здоровья**.

- Ребята, послушайте стихотворение, которое знает Маша?

- Чтоб **здоровье сохранить**,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Ну а утром не лениться

На зарядку становиться!

Умываться, закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У **здоровья есть враги**

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень

С ней борись ты каждый день.

На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши.

Вот те добрые советы

В них и спрятаны секреты

Как **здоровье сохранить**.

Научись его ценить!

- О чём это стихотворение? *(о****здоровье****)*. Сегодня мы с вами продолжим разговор о **здоровье**.

- Я вам расскажу старую легенду? *(воспитатель предлагает детям присесть на стулья и посмотреть на экран)*. Показ слайдов или иллюстраций.

- «Давным-давно, на горе Олимп жили-были 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****здоровым****»*, третий сказал: *«Человек должен быть умным»*. Но один из богов сказал так: *«Если всё это будет у человека, он будет подобен нам»*. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его **здоровье**. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: *«****Здоровье****надо спрятать в самого человека.»* Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё **здоровье**. Да вот не каждый может найти и **сберечь бесценный дар богов**!»

- Где же находиться **здоровье**? *(и в тебе, и в тебе, и во мне, в каждом из нас)*. С чем можно сравнить **здоровье**? Я выслушала ваши предположения. А моё мнение, что **здоровье** можно сравнить с солнышком (на фланелеграфе солнышко с лучиками, воспитатель обращает на него внимание).

- Солнышко спрашивает, в чём секрет **здоровья**? Как вы думаете? А ты как думаешь? А ты? Первый лучик вашего **здоровья берет** от солнышка и читает – подвижный образ жизни). Что такое подвижный образ жизни? *(зарядка, подвижные игры, бег, катание на роликах, велосипеде)* .

- Какие знаете пословицы о **здоровье**? (*«В****здоровом теле****,****здоровый дух****»*; *«Где****здоровье****, там и красота.»*; *«****Здоровье потерял****, всё потерял»*; *«Если хочешь быть****здоров****, закаляйся»*).

А сейчас немного разомнемся- игра (*«Если нравится тебе то делай так….»*

- Один мудрец, не помню кто,

Сказал однажды фразу

«Ведь счастлив тот, кто лишь **здоров**,

И он всегда отважен!»

А, ведь он прав, этот мудрец,

И я того желаю,

**Здоровым будь ты навсегда**,

И счастье повстречаешь!

- Чтобы узнать как зовут второй лучик **здоровья**, отгадайте загадку.

-Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь

Он не видимый и всё же

Без него мы жить не можем.

-Нужен ли человеку воздух? Проведём опыт. Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос. Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

- Правильно, это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем

Максим, прочитай стихотворение, которое ты знаешь, про дыханье.

-Все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

- Как же зовут второй лучик **здоровья**? *(воздух)*.

Проведем **эксперимент - воздух**.

Опыт 1. Возьмём стакан с водой и соломинку. Опустим соломинку в воду и тихонько в неё подуем. Что вы наблюдаете? *(пузырьки воздуха)*. Что мы сделали. Мы взяли трубочки и подули в них. Воздух выходил из нас в виде пузырьков. Да и это доказывает, что мы выдыхаем воздух. Опыт 2. Подышим на зеркало. Оно запотело. Почему? *(предположения детей)*. поверхность зеркала стала влажной, т. к. вместе с воздухом мы выдыхаем мельчайшие капельки воды.

А сейчас устроим шторм в стакане:

Дыхательная гимнастика

Или другая: дыхательная гимнастика

Упражнение *«Ветер дует»*.

Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко- (руки поднять вверх, встать на носочки, подуть,

Я подую низко- (руки перед собой, присесть, и подуть,

Я подую далеко- (руки перед собой, наклон вперед, подуть,

Я подую близко- *(руки положить на грудь и подуть на них)*.

Можно провести и так

Дети – какое сейчас время года? *(Осень)*. А чем красива осень – листопадом. (предложите детям взять из тонкой цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья: дубовые, кленовые, **березовые**- можно использовать настоящие листья деревьев). Предложите ребенку устроить листопад, взять листочки положить на ладошки, сдувая листочки аналогично снежинкам с ладони, а потом собрать их к красивый осенний букет.

- О чём говорит следующий лучик? *(открываю лучик - питание)*. Питание бывает полезное и вредное. Оно зависит от продуктов питания. Если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты?

Сюжетно –ролевая игра *«идем в магазин за полезными продуктами»*.

Воспитатель объясняет правила - перед вами в корзине лежат, различные продукты питания (капуста, морковка, яблоко, лимон, шоколад, лук, чеснок, йогурт,, творог, орешки, колбаса, чипсы, майонез,конфеты, печенье и др.) Возьмите в руки только тот продукт, которые вы считаете полезными. (Дети берут по одному продукту, аргументируя свой выбор в конце игры у корзины с полезными продуктами и у корзины с вредными продуктами).

Какие хорошие помощники! Умеете выбирать самые полезные и нужные продукты! Какие вы знаете пословицы о еде (*«Без обеда, не красна беседа»*;без соли не вкусно, а без хлеба не сытно.»; *«Какова еда, такова и работа»*) .

- Мы запомним навсегда. Для **здоровья** нам нужна витаминная еда. *(Говорят вместе)*

- *(Подходят к солнышку)* О чем нам говорит этот лучик – если хочешь быть **здоров – закаляйся**

А как нужно закалятся?

Кто знает стихотворение про закаливание?

Лиза прочти.

- Все, кто хочет быть **здоров**, закаляйтесь.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых настоящий.

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

А сейчас мы проведем закаливание для нашего горлышка.

Закаливание - разучим упражнения, которые закаляют наше горло.

“Лошадка” - цокаем языком, то громче, то тише, то быстрее, то медленнее.

“Ворона” - села ворона на забор, стала громко каркать. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет.

“Собачка” - собачка высунула язык и часто-часто дышит.

А теперь массаж для ручек

Самомассаж “Мыло”

Каждый день я мыло мою

Под горячею водою

И в ладонях поутру

Сильно, сильно мыло тру.

Мойся, мыло, не ленись!

Не выскальзывай не злись!

Игра *«Отгадай что это»*

Ребята, подойдем к столу. (На столе стоят 2 чашки с теплой водой и холодным снегом *(или холодной водой, полотенце накрывает)* Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит? *(Ответы детей)* Давайте с вами будем закаливать наши ручки. (Дети попеременно опускают руки в емкости с теплой водой, затем со снегом или холодной водой, берут комочки льда, водят комочком льда по ладоням проговаривая стихотворение) комочки льда вытащить из термоса.

Мы научимся ледок.

Между пальцами катать,

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

*(Дети вытирают руки.)*

2- 3 раза *(опять в горячую воду, холодную и в руки лед)*

Релаксация. Включить спокойную музыку сесть или лечь на ковер кому как удобно и послушать мелодию с закрытыми глазами. Вы сегодня отлично занимались. Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас. Я вижу и на ваших лицах улыбки. Это очень хорошо! Ведь радостное хорошее настроение помогает нашему **здоровью**. На следующем **занятии** мы продолжим разговор о **здоровье**. Доброго вам всем **здоровья**!

Можно вручить символы **здоровья**- маленькие солнышки с такими же лучиками и сделать обобщения – чтобы быть **здоровым – надо двигаться**, дышать свежим воздухом, правильно питаться и закаляться.