**«Мы выбираем здоровье»**

***Задачи:***

- закрепить у детей знания особенностей своего организма;

- формировать мотивацию здорового образа жизни;

- помочь детям осознать личностную ценность здоровья.

***Материалы:*** плакат с пословицей «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу», разрезанный на части; карточки с изображением полезных продуктов питания (*см. в приложении к занятию № 4*); доска с заданием «Соедини линиями».

***Предварительная работа:*** За две недели до занятия необходимо провести опыт с веточкой дерева.

Для чего необходимо взять веточку дерева, желательно тополя (она более гибкая). Совместно с детьми на веточку подвязывается груз. Для того, чтобы не акцентировать внимание детей ветка убирается в «укромное» место. Непосредственно перед занятием ветка с грузом заносится в группу.

***Ход занятия***

*Организационный момент.*

Упражнение «Гора» (для осанки).

Руки опустите вниз, выровняйте спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимите руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело - как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет! - решили они. - Мы две половинки одной горы, и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно - сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь, улыбнитесь друг другу. Молодцы!

*Работа по теме*

У меня есть замечательная пословица, только вот незадача все слова перепутались, давайте ее соберем *(На столе лежат части пословицы: « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Задача детей: из частей собрать целое).* Ребята, а почему так говорят? Действительно ли, здоровье человека, зависит от него самого? *(Ответы детей)*. Все правильно. Путешествия по стране Здоровячков мы в этом еще раз убедились. Но, наше путешествие подошло к завершению, и сегодня мы будем подводить итоги.

Викторина «Организм человека».

* *Как называется наука, изучающая строение тела человека?*

а) Математика.

б) Литература.

*в) Анатомия.*

* *Без какого органа невозможно было бы видеть, слышать, ощущать запахи и вкус?*

а) Без кишечника.

б) Без головного мозга.

в) Без печени.

* *Соедини линиями:*

Глаза Орган осязания

Уши Орган вкуса

Нос Орган зрения

Кожа Орган обоняния

Язык Орган слуха

* *С деятельностью какого органа связано мышление и сознание людей?*

а) Сердце.

б) Органы зрения.

в) Головной мозг.

г) Органы слуха.

* *С помощью какого органа люди получают самое большое количество сведений об окружающем мире?*

а) Глаза.

б) Уши.

в) Кожа.

г) Язык.

* *Все органы чувств с мозгом соединяют:*

а) Мышцы.

б) Нервы.

в) Сосуды.

г) Сухожилия.

* *Что является опорой тела человека?*

а) Мышцы.

б) Сердце.

в) Скелет.

г) Нервная система.

* *Как называются особые трубочки, крупные и мелкие, по которым кровь человека разносит питательные вещества?*

а) Нервы.

б) Сосуды.

в) Кости.

г) Мочеточники.

* *Какой орган человека работает «без выходных»?*

а) Желудок.

б) Сердце.

в) Язык.

г) Нос.

* *Благодаря чему частицы питательных веществ разносятся по всему телу?*

а) Благодаря крови.

б) Благодаря нервным волокнам.

в) Благодаря мышцам.

* *Какое вещество воздуха нужно органам тела для работы?*

*а) Кислород.*

б) Углекислый газ.

в) Азот.

* *Внутренний орган, который заведует всеми мыслями и чувствами человека, следит за правильной работой главных внутренних органов, - это:*

а) Желудок.

б) Печень.

*в) Мозг.*

* *С помощью какого органа человек дышит?*

а) Мозг.

б) Сердце.

в) Легкие.

* *От чего зависит осанка человека?*

а) От скелета и мышц.

б) От связок и сухожилий.

в) От хрящей и костей.

*Опыт.* Итак, скелет человека. Скелет человека состоит из множества костей - больших, средних и маленьких. Всего в нашем теле более 200 различных костей. У детей кости еще гибкие и неокрепшие, они похожи на молодые веточки дерева. А у взрослых - кости крепкие, прочные, но не такие гибкие. Помните, мы с вами когда-то взяли веточку дерева и повесили на нее груз. Давайте посмотрим, что же произошло с этой веточкой. Мы снимаем груз и что же видим? (Веточка согнулась под тяжестью груза и стала похожа на клюку Бабы Яги)

*Воспитатель.* А может ли подобное произойти с костями у детей, если они будут носить тяжелые сумки, поднимать тяжелые предметы *(ответы детей)*. Кости могут также искривиться, если дети будут сидеть с согнутой спиной во время чтения, рисования, письма или игры. Спина должна быть всегда прямой и ровной: и на занятиях, и за обедом, и в игре, и даже во время сна. Об этом необходимо помнить всегда.

А, *что нужно делать, что бы осанка была хорошей?*

* Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
* Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
* При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
* Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
* Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
* Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избе­гать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за сто­лом надо менять позу, двигать руками и ногами, потяги­ваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, похо­дить или полежать.
* Стоять и выполнять различную работу следует также с мак­симально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).
* Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подска­жет, какая у вас осанка.

- Молодцы! Следующий вопрос: почему, если все люди состоят из костей, то они совсем не похожи на костяных человечков? *(Потому что скелет прячется, под мышцами, которые защищают наши кости от всего, что происходит снаружи).* Давайте вспомним, что мышцы - наши главные силачи, благодаря которым человек может двигаться: подпрыгивать и переворачиваться, размахивать руками и крутить головой, шевелить пальцами и кувыркаться. Мышцы прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться *(сгибает и разгибает руку, показывая, как это происходит)*. Мышц очень много, они разные. Скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движения человека становятся совершеннее и разнообразнее. Чтобы стать красивым, сильным, здоровым и выносливым человеком, нужно тренировать мышцы потому, что у них есть интересная особенность - они очень послушные и одновременно ленивые. Если человек не делает зарядку, не занимается спортом, мало двигается, то его мышцы становятся вялыми, мягкими, слабыми - ленивыми. Человек быстро устает, становится неповоротливым, неуклюжим, слабым. Но если тренироваться, бегать, прыгать, делать зарядку - то есть двигаться, сразу можно почувствовать прилив сил и энергии. Это натренированные мышцы позволяют чувствовать нам себя сильными, ловкими, выносливыми.

*Воспитатель.* Ребята, скажите, а что поможет это сделать? *(Физкультура и спорт.)* Конечно, и об этом никогда не надо забывать. А теперь, давайте с вами немного подвигаемся.

*Физкультминутка*

Раз – руки вверх махнули

И при том вздохнули.

Два – три – нагнулись, пол достали,

А четыре – прямо встали.

И сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем.

При наклонах выдох дружный,

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики,

Девочки и мальчики.

*-* Ребята, а давайте с вами поразмышляем о том, что произойдет с человеком, его организмом и косточками (скелетом), если он будет постоянно питаться не правильно, употреблять в пищу вредные продукты, помните письмо Карлсона? *(рассуждения детей*). Так вот, чтобы наши кости были крепкими, наш скелет надежно защищал все наши здоровые внутренние органы, надо стараться употреблять в пищу только полезные продукты. Об этом мы тоже говорили.

Инсценировка «Спор продуктов».

Каждый продукт (ребенок с картинкой в руках, на которой нарисо­ван «полезный продукт») доказывает, что он самый полезный и вкусный.

- Итак, чтобы быть здоровым человеком необходимо: знать свой организм, правильно питаться, т.е. употреблять в пищу полезные продукты, соблюдать правила питания, заниматься спортом. А, помните мальчика, который очень любил овощи и фрукты, но с ним приключилась неприятная история? Почему это произошло? *(Ответы детей)*

- Процедура ухаживания за зубами относится к личной гигиене. Ребята, а только ли во рту могут поселиться микробы *(ответы детей).* Все верно. Очень важно как можно быстрее смыть грязь, попавшую на кожу. Иначе через поры внутрь проникнут микробы, и на коже появятся прыщики и трещины Неухоженная, грязная кожа не только опасна для всего организма, но и неприятна самому человеку и окружающим людям своим серым цветом и неприятным запахом. Помните советы Доктора Воды?

Проблемная ситуация: иногда можно встретить человека, который и здоров (нет температуры, ничего не болит…), но в тоже время выглядит как-будто больным. Почему? *(Необходимо подвести детей к правильному ответу – человек плохо спал или спал, но очень мало).*

- Всегда надо помнить о необходимости сочетать труд и отдых. Таким образом, важное значение имеет соблюдение режима дня. Что же такое – «режим дня» и, что он в себя включает? *(Рассуждения детей)*

Вывод: для того, что бы быть здоровым надо: знать свой организм, правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим дня и личную гигиену. Верно? *(Ответы детей).*

- Ребята, а я хочу добавить еще один секрет, это внимательное и уважительное отношение ко всем окружающим. Тем самым, мы будем дарить людям радость, хорошее настроение и…здоровье! Согласны? Ведь и правда хорошее доброе слово, забота, внимание, любовь, помогают нам скорее выздороветь, когда мы плохо себя чувствуем. Я предлагаю вам встать в круг и взяться за руки. *(Проводится рефлексия по занятию: что понравилось, детям больше всего, что им запомнилось).* Мне очень приятно было с вами сегодня работать. Вы все умнички и молодцы. Я думаю, вам понравилось путешествие в страну Здоровячков, вы запомнили все секреты здоровья и всегда будете их помнить. Спасибо вам.

***Итог занятия***

-Чем запомнилось вам наше путешествие?

-Что понравилось больше всего?

- Что вы для себя уяснили?

***Закрепление темы занятия*** происходит в совместной деятельности – коллективная работа «Дерево здоровья» *(примерный вариант – в приложении 6).*