Кокаева Р.М.

**Конспект занятия с использованием здоровьесберегающих технологий**

**в старшей группе**

**"Наше здоровье- самое главное"**

**Цель:** Развитие познавательной активности в образовательных областях «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура»..

1. Образовательные:

- формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья;

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

1. Развивающие:

- развивать познавательный интерес и речь.

1. Воспитательные:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Предварительная работа:

Рассматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, загадывание загадок, просмотр телевизионных рекламных пауз.

Активизация словаря:

Физические упражнения, физкультура, воздух, дыхание, закаливание.

Методические приёмы:

Худ.слово, ситуационные задачи, беседа, исследовательские действия, упражнения на дыхание, обращение к жизненному опыту детей.

Оборудование:

 Использование ТСО, пакет, грамзапись для физ.минутки, значки- смайлики по количеству детей.

Ход занятия:

1. *Организационный момент.*

-Дети, возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Почувствуйте как пошло тепло.

Отправьте мысленно друг другу пожелания. Что отправила Милана, Кирилл, Оля….

- А я пожелала Вам здоровья!

- Ребята, почему здоровье так важно для человека? (ответы детей).

- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять.

Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Их очень важно знать!

(**слайд солнца)№1**

Давайте познакомимся с первым лучиком, а как он называется, вы догадаетесь рассмотрев картинку. (дети рассматривают картинку и приходят к выводу, что первый луч – спорт или физкультура.)**слайд№3**

- А вы сами выполняете физические упражнения? Где ?

Ребята, давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела.

 (ритмическая гимнастика в кругу ).

Какие мышцы у вас стали? (ответы детей).

**Дети:** сильные, крепкие

**Воспитатель:** А настроение?

**Дети:** весёлое, бодрое

Чтобы больным не лежать надо спорт уважать, помните об этом ребята!

Спорт прибавил нам здоровья.

**Воспитатель:** Давайте проведём эксперимент.

(опыт – эксперимент с воздухом.)

Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Что вы почувствовали? (не хватало воздуха).

А для чего нам необходим воздух? (Для дыхания)

 Без дыханья жизни нет,

 Без дыханья меркнет свет.

 Дышат птицы и цветы,

 Дышим он, и я, и ты.

- Ребята, чтобы быть здоровыми, нам ещё нужно уметь и правильно дышать. (упражнение на дыхание «Большой, маленький».

А где находится воздух? (на улице, в группе повсюду)

Давайте проверим.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что у меня находиться в пакете? А что сейчас есть в пакете? – воздух. (появляется второй лучик).**слайд №4.** Какой воздух полезен нашему организму?

Где много чистого воздуха?

- Так как же называется второй лучик здоровья? (чистый воздух)

**Воспитатель:** - Ребята, зачем человеку нужна еда? Как вы считаете?

Если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте проверим и поиграем в игру «Вредно, полезно».

**Слайд №5.**

«сникерс»: будешь, есть ты «сникерс» сладкий –

 будут зубы не в порядке.

Почему?

«молоко»: пейте, дети, молоко –

 будете здоровы.

Почему рекомендуется пить молоко?

«Фанта»: будешь «Фанту» пить, смотри –

 растворишься изнутри.

Лук и чеснок: Чеснок да лук – от всех недуг.

Апельсины и От простуды и ангины

 Лимоны: Помогают апельсины.

 Ну, а лучше съесть лимон,

 Хоть и очень кислый он.

С: Молодцы! Какие вы ещё знаете полезные продукты?

Важно кушать полезную пищу – потому что она богата витаминами и сохраняет здоровье.

Скажите, как называется третий лучик здоровья?

Дети: Полезная еда! **(слайд №6)**

В: Сейчас внимательно рассмотрите картинки, чем занимаются люди? .**Слайд №7.**

Дети: Закаляются.

**Воспитатель:** Смолоду закалишься – на весь век сгодишься.

А как мы в группе закаляемся? (ответы детей).

- Ребята, а для чего люди закаляются? (ответы).

Какие вы молодцы!

Я вас научу делать массаж. По Уманской.

Массаж укрепляет здоровье и является закаливающей процедурой.

 Теперь вы знаете название четвёртого лучика здоровья. Это?

Дети: Закаливание. **(слайд №8).**

**Воспитатель**: - Ребята, посмотрите, у нас остался не открытым только один лучик. Хотите узнать его название? **(слайд №8).**

Каким общим словом можно назвать эти предметы? (предметы личной гигиены).

Как вы думаете, для чего нам нужны эти предметы? (ответы детей).

Дети: Чтобы быть чистыми**. (слайд** **№9).** Как называется последний лучик? (чистота).

Воспитатель: Как вы думаете, почему говорят: «Чистота – залог здоровья».

Воспитатель: Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас. Я уверена, что вы сохраните своё здоровье.

Ребята, давайте вспомним, как называются все лучики здоровья?

Почему важно соблюдать правила здоровья?

Ребята, на прощание я хочу вам пожелать «Будьте здоровы!» и подарить вам солнышко – здоровья!

Дарю солнышки.