**Конспект ОД**

**по познавательному развитию в старшей группе**

**«Лучики здоровья»**

**Вид деятельности:** познавательная

**Форма деятельности:** беседа, игровая и проблемная ситуация

**Образовательная область**: познавательное развитие

***Образовательные задачи:***

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья.

***Развивающие задачи:***

Развивать познавательный интерес, мышление, память, умение рассуждать, речь.

***Воспитательные задачи:***

Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, прививать навыки ЗОЖ.

***Предварительная работа:*** просматривание детских энциклопедий, беседы о здоровье, чтение литературы, просмотр видеофильмов.

***Материалы****:* Магнитная доска, магниты, макет Солнца, лучики с правилами здоровья, картинки с изображениями- часы, воздух, спорт, продукты питания, стакан с водой, трубочки, пакет, муляжи продуктов, магнитофон, аудио музыка (флешка).

***Методические приемы:*** беседа, проблемные ситуации, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала, оздоровительная минутка.

**Список использованных источников**

1. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/ Вареник Е. Н. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

2. Вавилова Е. Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет. Система работы Вавилова/ Е. Н. - М.: Скрипторий, 2008. - 160 с.

3. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты. - М. : Перспектива, 2016. - 268 c.

**Логика образовательной деятельности:**

**Воспитатель**: Ребята, Здравствуйте!

**Воспитатель:** Ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит, что? –

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

- Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, - эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

**Воспитатель:** Ребята, у меня есть такое красивое солнышко (*на доске расположено солнышко с множеством лучиков*), и каждый лучик имеет свое правило, которое нужно соблюдать, чтобы быть здоровым.

**Воспитатель:** Посмотрите, что изображено на картинке (*показываю часы*).

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** А как вы думаете, зачем нам нужны часы?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени (когда проснуться, чтобы не опоздать в детский сад, когда наступит обед, время занятии, прогулки, сна, ужина и т.д.).

- Дети как вы думаете, что такое режим?

**Дети:** *(ответы детей).*

**Воспитатель:** Режим – это когда дела выполняются в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У нас есть время для принятия пищи, занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

**Воспитатель:** А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется«Режим дня» (*дети встают в одну шеренгу, воспитатель называет то, что делается в течение дня, все остальные показывают движения. Если это происходит утром – поднимают руки вверх, если днем – руки в стороны, если вечером – руки вниз, ночью – приседают.)*

*Словарный материал*:

Утро (*поднимаем руки вверх*) проснулись, чистим зубы, завтракаем, делаем зарядку, занимаемся, играем.

День *(руки в сторону)* обедаем, спим, играем, гуляем, занимаемся.

Вечер (*руки вниз*) играем, ужинаем, чистим зубы.

Ночь (*приседаем*) спим, видим сны.

**Воспитатель:** Ребята, так как называется первое правило лучика здоровья?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** (открываю первый лучик «Режим дня»).

- Правила первого лучика- «Соблюдай режим дня»

**Воспитатель:** Ребята, а вы любитефокусы?А теперь я покажу вам фокус, и вы узнаете, какое правило во втором лучике здоровья. Посмотрите на этот пакет, внутри него есть что-то?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи (*поймать пакетом воздух*).

- Что за невидимка сидит в пакете?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** Правильно дети!Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух.

Давайте дети проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу и возьмите коктейльные трубочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** Ребята проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вздохнуть и закрыть рот и нос пальчиками. Что вы почувствовали?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** Почему не смогли долго быть без воздуха?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** Правильно, это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит «Пришли мне пожалуйста воздух.

- Ребята, а для чего мы выполняем упражнение на дыхание?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:**  Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом – это чистый свежий воздух.

**Воспитатель:** Так, как называется правило второго лучика здоровья?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** Правила второго лучика – «Дышать свежим воздухом»

**Воспитатель:** Ребята, как вы считаете, человек может прожить без еды?Зачем человеку нужна еда?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** А все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.

**Дети:** *(ответы детей*)

**Детям предлагается поиграть в дидактическую игру:**

***Игра: «Полезное и вредное»***

В магазинах продают много разных продуктов. Если вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать продукты?

*(Дети делятся на две команды. Первая команда кладет себе в корзину полезные продукты, а вторая команда вредные продукты.)*

**Воспитатель:** Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца.  *(В них есть полезные вещества, витамины).*

***-*** Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

- Молодцы и с этим заданием вы справились.

- Так, как называется правило третьего лучика здоровья?

**Дети:** *(ответы детей)*

- Третье правило лучика здоровья «Правильное питание» *(открываю третий лучик).*

***Воспитатель:*** Ребята, а сейчас мы рассмотрим следующую картинку (*показываю изображение физических упражнений*).

**Воспитатель:** Предлагаю подумать, какую пользу приносят физические упражнения для нашего организма.

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? (*на зарядке, физкультминутках, физкультурных занятиях, играя в подвижные игры).*

**Воспитатель:** Когда вы делаете зарядку, занимаетесь физкультурой – вы растете сильными и крепкими.

**Воспитатель:** Ребята**,** я предлагаю вам немного размяться *(дети встают).*

**Физминутка «Солнышко лучистое»**

**Воспитатель:**  Как вы думаете, как называется четвертое правило лучика? «Заниматься спортом»

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, у нас остался только один не открытый лучик. Хотите узнать какое там правило? (*показываю детям изображения личной гигиены*).

- Каким общим словом можно назвать эти предметы?

**Дети:** *(ответы детей*)

- Как вы думаете, для чего нам нужны эти предметы?

**Дети:** *(ответы детей*)

- Как вы думает, связаны ли чистота и здоровье?

**Дети:** (*ответы детей*).

**Воспитатель:** Какое правило последнего лучика?

**Дети:** *(ответы детей*)

**Воспитатель:** Правила пятого лучика – «Соблюдать гигиену. Содержать свое тело и волосы в чистоте».

- Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что вы теперь знаете, где прячется здоровье. Повторили правила гигиены и чистоты, чтобы сберечь свое здоровье.

**Итог:**

-Давайте вспомним, как же называются лучики здоровья (ответы детей).

- А сейчас посмотрите на лучики солнца и скажите, какой из лучиков больше всего запомнился и понравился вам.

- Что нужно делать, чтоб оставаться здоровым: делать утреннюю гимнастику и заниматься спортом, дышать свежим воздухом, выполнять режим дня, соблюдать чистоту и гигиену и есть полезную пищу.

Я желаю вам здоровья и соблюдать важные правила, чтобы быть здоровыми.