

## Конспект занятия в старшей группе детского сада «Быть здоровым хорошо»

Цели: осознать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила; понимать особенности функционирования человеческого тела. Строение организма человека; активно использовать физические упражнения.  
Оборудование: плакаты «Знай своё тело», «Скажи «Нет» вредным привычкам», «Занимайся физкультурой»; цветик-семицветик; детская гармошка; два воздушных шарика с нарисованными эмоциями «весёлый» - «грустный»; мягкие игрушки: Волчонок и Зайчонок, сигарета, цветные карандаши, альбомный лист для рисования.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, какое настроение у вас сегодня?

- Отличное настроение, т.к. все вы здоровы и веселы.
- А что такое здоровье? (ответы детей)
- Как вы, дети, чувствуете себя, когда болеете?
- А когда вы здоровы?

Вывод: Здоровье – радость, богатство человека. Болезнь – это горе, слезы, беда.

Звучит музыка.

- Ребята, а в какой бы стране вы хотели жить, болезни или здоровья? (ответы детей).
- Хотите, чтобы нас приняли в страну здоровья? Нам надо пройти нелегкий путь, чтобы встретиться с жителями страны здоровья.
- А вы знаете, что в пути могут встретиться препятствия? И если мы их преодолеем, то нас встретит гном Здоровячок. А путешествовать мы будем с цветиком-семицветиком. Лепестки у него волшебные. Итак, в путь!

Отрываем лепесток.

- Ребята! Какое главное чудо на земле? (Ответы детей).
  - Это человек! Как много может каждый из вас ! Что же вы можете?
  - Петь, смеяться, бегать, прыгать, танцевать, придумывать разные истории.
- Мы можем огорчаться, радоваться, видеть, как плывут по небу облака.

У каждого из нас есть, что?

- Две руки, две ноги, голова, глаза. Уши, спина, живот: всё это - части тела.
- А сейчас мы поиграем в игру: «Моё тело». Из чего состоит тело человека?

Повторяйте за мной и показывайте то, о чём будем говорить:

- Головушка-соловушка (гладят голову),
- лобик-бобик (выставляют лоб вперёд).
- носик-абрикосик (закрывают глазки, попадают пальчиком в кончик носа),
- щёчки-комочки (мнут пальчиками щёки),
- губки-голубки (вытягивают губки в трубочку),
- зубочки- дудочки( стучат зубками),
- бородушка-молодушка ( гладят подбородок),

- глазки-краски ( раскрывают пошире глазки),
- ушки-непоседушки (трут ушки),
- шейка-индейка (вытягивают шею),
- плечики-кузнечики (дёргают плечиками),
- Ручки-хватучки (обнимают себя),
- пальчики- мальчики ( шевелят пальчиками),
- грудочка-уточка ( вытягивают грудь),
- пузик-арбузик (выставляют живот вперёд),
- спинка – тростинка (вытягивают спинку),
- коленки-поленки ( сгибают ноги в коленках),
- ножки-сапожки (топают ножками).

Вот мы и выяснили из чего состоит наше тело.

Отрываем лепесток.

- Ребята, внутри нашего тела трудится семейка органов. Я сейчас буду загадывать загадки, а вы попробуете отгадать.

1. Маленький кулачок, двигатель с левой стороны, который перегоняет кровь по всему телу? (сердце).

Послушайте, как работает ваше сердце.

2. Без чего не может прожить человек и пяти минут? ( без воздуха)

- Мы дышим, и в этом нам помогают лёгкие.

Сделаем вдох и выдох.

(показываю гармошку, растягиваю и оттягиваю)

- Так же, ребята, работают наши лёгкие.

3. А куда попадает яблоко, когда мы его откусываем?

- Конечно, в желудок. Здорового человека легко узнать: у него стройная фигура, лёгкая походка, красивые глаза. Как хорошо быть здоровым !

Отрываем лепесток цветика-семицветика.

- А что, ребята, надо сделать, чтобы быть стройным, красивым и не встречаться с болезнью?

- Больше двигаться, гулять, дышать свежим воздухом.

- Дружить с водой, правильно питаться.

- Уметь радоваться, не ссориться, не произносить некрасивые слова, всегда иметь хорошее настроение.

Отрываем лепесток цветика-семицветика.

Появляются Волчонок и зайчонок. Инсценировка. Волчонок и Зайчонок играют. Вдруг Волчонок находит окурок.

Волчонок: Посмотри, зайка, что я нашёл. Я знаю, это сигареты. Мой папа, Волк тоже курит. ( предлагает Зайке закурить)

Зайчонок: Ой, что ты! Разве не знаешь, что курить - здоровью вредить! Это очень опасно!

Волчонок: Да ну! (наклоняется к Зайке). Я тебе по секрету скажу. Я уже несколько раз курил, и ничего со мной не произошло.

Зайчонок: Нет! Нет! Я совсем не хочу пробовать, это очень опасно!

Волчонок: Ну и ладно, ну и не надо! Тогда я пойду к ребятам, и мы с ними сейчас закурим. (подходит к детям).

- Закурим ребята? (подмигивает)

Воспитатель: Что ты! Что ты Волчонок! Наши дети не хотят дружить с чёрными братьями.

Вывешивается картина

- А почему? Послушайте, что расскажут ребята. Каким бывает человек, если он курит, пьёт? (ответы детей).

Появляются два шарика

- Проведём опыт с шарами. На кого они похожи?

Один улыбается, а другой на глазах уменьшается.

- Ой, что это с ним? Какой он? Вот что происходит с теми, кто курит и пьёт.

- Ребята, а как вы понимаете пословицу: «Курить да пить – здоровью вредить». (рассуждения детей).

Отрываем ещё один лепесток.

Выносятся картина с изображением спортивного инвентаря

Дети называют спортивный инвентарь и рассуждают (что это? для чего? как называют того, кто занимается этим видом спорта?).

Воспитатель: Ребята, а как мы называем тех, кто занимается спортом?

Дети: Спортсмены.

Отрываем ещё один лепесток.

Звучит музыка

Воспитатель: А сейчас вы будете художниками. Нарисуйте, пожалуйста:

1. Мой любимый спортивный инвентарь.

2. Полезный для меня продукт.

Дети рисуют

Воспитатель: Мы с вами можем и будем жить, занимаясь спортом, и кушать только полезные продукты.

А сейчас отрываем ещё один лепесток.

- Давным-давно жили гномы, они собирали золото, но однажды они нашли шоколад. Они хотят, чтобы вы тоже попробовали, ведь он...

Появляется Гном Здравячок.

Гном: Здравствуйте, дорогие мои ребята! Вы- молодцы, справились со всеми заданиями. Я угощаю вас шоколадом и принимаю вас в страну Здравья.

Дети читают стихи:

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым.

Научись любить скакать,

Мячик, санки, лыжи, палки.

Никогда не унывай,

В цель снежком попадай!

В санках с горки быстро мчись

И на лыжи становись.

Вот здоровья в чём секрет:

Будь здоров! Физкульт - Привет!