**«БУДЕМ ЗДОРОВЫ»**

***Занятие в подготовительной группе***

*Цель: Формировать представление о здоровом образе жизни.*

*Задачи:*

*Уточнить знания детей о значении режима дня для жизни человека;*

*Познакомить с олимпийскими видами спорта;*

*Дать общее представление о здоровой и вредной пище;*

*В ходе экспериментальной деятельности, показать свойства напитков и их влияние на организм человека;*

*Познакомить с полезными свойствами лекарственных растений;*

*Воспитывать желание заботится о своем здоровье.*

*Материал: презентация о видах спорта, о полезной и вредной еде; материал для экспериментов с пылью (лупы, подносы) ; материалы для экспериментирования с Кока-колой (вода, стаканчики, ржавые гвозди, колбаса, зуб-молочный, «Ментос»,для приготовления целебного настоя( емкости для настоя , мед, калина, стаканчики)*

*Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня, с названиями зимних видов спорта, с понятиями вредные и полезные продукты, красители , добавки рецепт.*

*Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.привитие детям гигиенических навыков, беседа с детьми о пользе зарядки, чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, просмотр видеофильмов, рассматривание иллюстраций, экспериментирование с Кока-колой*

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

***Ход занятия***

(*Воспитатель чихает, привлекая внимание детей*)

(дети пожелали здоровья)

***В-ль:***

-Может у меня температура? Как же быть? Почему я заболела?

Ребята, а вы мне пожелали здоровья, а что такое здоровье?

(суждения детей)....

***В-ль*:**

- что же надо знать, чтобы быть здоровыми?

*(суждения детей)....*

***В-ль*:**

-Да, я согласна с вашим мнением, чтобы быть здоровым надо заниматься спортом, много гулять на свежем воздухе, соблюдать правила поведения на улице, не есть не мытые фрукты и овощи, не забывать делать зарядку. И конечно же знать, что полезно, а что вредно для организма. А еще для здоровья полезно - соблюдать **режим дня**. Кто знает ,что это такое?

*(суждения детей)....*

***В-ль*:**

Режим — это когда все твои дела распределены по времени.

Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнять свои дела и задания

***В-ль*:**

-Ребята, вы любите играть? А нас есть игры ! Поиграем?

**1**)*4 карточки. Каждая, из которых обозначает часть дня*.

- Сможете ли вы их определить. Правильно: розовая -утро, желтая -день, серая-вечер, а черная ночь. А помните ли вы, что мы делаем в детском саду полезного для нашего здоровья?

*-Ответы детей*

**2)** *Д.И. «Что мыделаем в саду»,*

*-Ответы детей*

По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнение гигиенических процедур в течение всего дня и т. д

***В-ль*:**

-Ребята, а есть и вредные привычки, вы слышали про них? А кто помнит? А хотите вспомнить?

1. **Д.И. «Что полезно для детей, а что нет?»**

**Слайды 1,2,3**

***В-ль*:**

Важно поддерживать не только чистоту тела, но и чистоту в доме, комнате , если не делать уборку, то в помещении скапливается много пыли, а она очень вредна для здоровья. Я вчера убирала наш ковер и с пылесоса вытряхнула пыль. Почему же она сбита в один большой серый комок?

-Ребята, как вы думаете, каким способом можно ее рассмотреть поближе.

*(Суждения детей)*

*-Да есть приборы, которые увеличивают в несколько раз*

***Эксперимент:***

*(с увеличительным стеклом дети рассматривают, какого она цвета, формы)*.

* (суждения детей)....

***В-ль*:***Во время рассматривания воспитатель поясняет*

- что очень важно для здоровья, уборка в комнате.

Воспитатель читает стихотворение

**«Всем известно, всем понятно...»**

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Гулять, купаться , бегать, прыгать,

Ходить босыми по траве,

Водой холодной умываться,

Стараться спортом заниматься.

***В-ль*:**

* О том , как укрепить свое здоровье, люди знали еще в древние времена.

***Слайд 4***

***В-ль*:**

- Ребята, кто здесь изображен?

(суждения детей).

* Дети - это статуи, созданные древними мастерами. Мастера эти очень давно жили в стране, которая называется Греция. Жили они так давно, что и страну Древней Грецией, а людей живших в то время - древними греками. Они много времени посвящали разным искусствам, а тело свое постоянно развивали. Много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту. Каждый из видов спорта укрепляет организм человека. Например футбол- развивает выносливость, быстроту.
* А кто знает эти виды спорта? Что они развивают у человека

***Слайд :5,6,7,8***

* *(суждения детей)*

***В-ль*:**

-А вы бы хотели быть такими сильными? Да, если заниматься физкультурой и спортом, следить за осанкой. Соблюдать режим дня, то человек становится крепким, движения будут радовать глаз других людей. Очень полезно всем и взрослым и детям делать зарядку

(физминутка) звучит музыка

*Друг за другом мы идем.*

*И все дружно по порядку*

*Упражнения начнем.*

*Раз -  подняться, подтянуться.*

*Два – согнуться, разогнуться.*

*Три в ладони три хлопка,*

*Головою три кивка.*

*На четыре -  руки шире,*

Пять – руками помахать,

*Шесть – на место тихо сесть.*

***В-ль*:**

* Ребята в нашей стране очень много спортсменов, которые ведут здоровый образ жизни, в 2014 году прошли Олимпийские игры. А знаете ли вы зимние олимпийские виды спорта. Проверим…

***Слайд 9***

* ***Д.И. Назови виды спорта, где используется этот инвентарь***

***Слайд 10***

***В-ль*:**

* - Очень важно для здоровья соблюдать режим дня, заниматься спортом, но еще есть один секрет - это правильно питаться. Я знаю, есть такая страна, где вообще не болеют, как вы думаете, чем они там питаются?

*(суждения детей)*

-А хотите узнать?

***Слайды*** *11(Полезные продукты)*

*(суждения детей)*

*(Воспитатель обращает внимание детей на пользу этих продуктов*

*-а есть и опасные продукты для здоровья*

***Слайд 12,13,14*** (*вредные продукты)*

* Ребята, а кто любит кока-колу? Чтобы узнать насколько опасна кока-кола можно ее исследовать. Вам интересно?

**Экспериментирование.**(опыты проводятся в предварительной работе, а обсуждаются на занятии)

**Опыт 1.**

у Маши выпал молочный зуб, и мы решили проверить, что будет, если положить его в кока-колу. В прозрачный стаканчик, налили напиток и опустили туда зуб.

На 2 день тот почернел, из чего можно сказать, что в кока-коле много красителей, которые проникают даже в твердый зуб.

На 3 день на зубе появилась трещина, а на 4 день зуб распался на половинки.

*Вывод*: Кола разрушает зубы.

**Опыт 2**

Для опыта разрежем кусочек колбасы на 2 половинки. Одну положим в воду, другую- в кока-колу. Через день колбаса, помещенная в воду, не потеряла своего вида, а колбаса в коле- превратилась в кашицу

*Вывод: Кола обладает разрушающими свойствами для мяса.*

**Опыт 3.**

Возьмем 2 ржавых болтика. Один поместим в стакан с водой, другой с Колой.На 2 день болтик в воде покрылся еще одним слоем ржавчины, а болтик в Коле наоборот очистился от нее.

*Вывод:*Кола разъедает ржавчину.

**Опыт 4.**

В бутылку Колы положим под крышку 3 драже «Ментос». Затем резко открываем крышку. Кола в разные стороны пенным фонтаном брызгнула а разные стороны.

*Вывод*: Нельзя запивать Ментос колой!

**Опыт 5.**

Взяли белую чашку со следами чая. Обычной водой следы не отмылись. Налили Колу и через два часа, чашку сполоснули. Следы от чая пропали.

*Вывод:* Кола содержит вещества, разрушающие стойкие пятна.

***В-ль*:**

Вот видите, какой вредный это продукт для нашего организма

***Слайд 15***

**(Д.И. «Это правда или нет?»)**

***В-ль*:**

Я хочу у вас кое-что спросить.

**-** Я буду задавать вопросы,

(на ответ «правда» хлопайте», а на ответ «Нет» топайте.)

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться, надо, дети, закаляться. Правда!

Никогда чтоб не хворать, Надо целый день проспать.

Нет!

Если хочешь сильным быть, со спортом надобно дружить.

Правда!

Чтоб зимою не болеть, на улице надо петь. Нет!

И от гриппа и ангины нас спасают витамины. Правда!

Будешь кушать лук чеснок, тебя простуда не найдет. Правда!

Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай лизать. Нет!

***В-ль*:**

**-**Ребята , вы часто болеете? А чем вас лечит мама дома?

*(суждения детей)*

* Ребят, есть много способов укрепить наше здоровье и один из них - рецепты наших бабушек, *целительный бабушкин рецепт* для укрепления иммунитета и здоровья. Вы, когда- нибудь видели, как его готовят? А хотите увидеть и сделать его сами? Я думаю, что именно он поможет мне избавиться от симптомов простуды, а вам поможет не заболеть. Для этого нам нужно.(400 гр. Кипятка, 4 ст. ложки ягод калины- заварить и настоять 20 мин., а затем добавить 100 гр. Меда) Такой настой принимают за 20 мин. До еды.....

***Рефлексия:***

***В-ль*:**

* А знаете ребята мне стало значительно легче, а вы заметили, я кажется перестала чихать.

***В-ль*:** Ребята, вы мне сегодня помогли, чувствую себя очень хорошо.Я вместе с вами узнала много интересного. А что нового сегодня вы узнали вы?: *бабушкин рецепт, вредная и полезная пища, об опасности пыли для организма, о вредных и полезных занятиях.* Вам было интересно? А кому вы могли бы рассказать про это?  *Надеюсь, что вы будете все здоровы, будете правильно питаться , заниматься спортом, соблюдать гигиену и режим дня.***..**



