**Конспект валеологической направленности**

**«Где спряталось здоровье?»**

**Старший дошкольный возраст**

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Ход занятия**

*Дети заходят в спортивный зал, где их ждет гость - «Здоровячек*»

**Педагог**. Ребята, к нам на занятие сегодня пришел гость, давайте поздороваемся с ним.

*Дети здороваются.*

*Здоровячек подходит к детям, здоровается с ними*

Педагог. Ребята, вы поздоровались с Здоровячком, а что означает слово «Здравствуйте?» Если его разложить по частям получится, что вы пожелали здоровья «здравия желаю»

*Дети рассаживаются на скамейки*

**Здоровячек.** Ребята, я хочу вам сегодня рассказать одну старинную легенду, которая расскажет вам, где находится здоровье, которое мы желаем друг другу.

Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и поселить его на земле.

Стали они решать, каким должен быть человек.

Один бог сказал, что человек должен быть сильным. Другой сказал, что человек должен быть здоровым. Третий предложил создать человека умным. Но если, мы все это вложим в человека, он будет подобен нам, возразил четвертый. И решили они спрятать самое главное, что нужно человеку – здоровье. Стали думать: куда бы его спрятать». Первый предлагал спрятать здоровье глубоко в синем море; второй предложил глубоко в ущелье горы, а третий сказал, что здоровье нужно спрятать в самом человеке.

Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Но не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

**Педагог.** Значит, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Дети, а вы чувствуете себя здоровым? Что значит быть здоровым? (ответы детей). А как ты считаешь, т здоров? Почему? (ответы детей).

Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой частичке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья - это физические упражнения или физкультура

*На модели солнца открывается первый лучик с и изображением физических упражнений*

**Здоровячек.** Ребята, а давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Ответы детей (укрепляют мышцы, закаливают организм, делают нас красивыми, сильными, бодрыми и т.д.)

**Здоровячек.** А вы выполняете физические упражнения? Где и когда? (ответы детей). Ребята, а давайте вы со мной потренируете мышцы своего тела. Выбегайте. Вставайте в круг.

*Дети выполняют упражнения под музыку с Здоровячком. Затем рассаживаются на скамейки*

**Педагог.** Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается. Как вы понимаете это выражение? (ответы детей).Какими стали ваши мышцы?(крепкие, сильные). Значит, верно говорят: «Силушка по жилушкам огнем бежит». Ответьте мне, почему человек должен заниматься физкультурой?

*Ответы детей (Физкультура укрепляет здоровье человека)*

**Педагог.** Чтобы больным не лежать, надо спорт уважать. Помните, об этом, дети.

**Здоровячек.** А чтобы узнать, как называется второй лучик здоровья, я покажу вам фокус. Посмотрите, у меня в руках шарик, но он не простой, а с секретом. Кто то там прячется! Один, два, три, невидимка, из шарика беги!

*(шарик сдувается со свистом)*

Что за невидимка сидел в шарике? (воздух). Ребята, все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это? Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

*Опыт: дети глубоко вдыхают воздух и закрывают рот и нос ладошками.*

**Педагог.** Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха? (ответы детей). Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась - пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем.

Здоровячек. Ребята, а давайте выполним упражнения на дыхание.

Упражнения на дыхание.

1. «Погреемся» руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их пред грудью, хлопнуть по плечам, произнести: «У-у-х!»
2. «сердитый ёж» присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести «Ф-р-р».
3. «Заблудился в лесу» сделать вдох, на выдохе прокричать «А-у-у!»

**Педагог.** Скажите, пожалуйста, зачем на зарядке мы выполняем упражнения на дыхание?

*Ответы детей (чтобы наш организм обогатился кислородом)*

**Педагог.** Правильно, ребята, воздух богатый кислородом- это чистый свежий воздух. Так как же называется наш второй лучик здоровья?

*Ответы детей (воздух)*

На модели солнца открывается второй лучик с изображением воздуха

**Здоровячек.** Послушайте пословицу: «Хочешь – не хочешь, а есть надо».

О чем эта пословица? Зачем человеку еда, как вы считаете?

*(Ответы детей)*

Вы согласны?

*(Ответы детей)*

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

Давайте поиграем в игру и узнаем, можно ли вам доверить домашнее хозяйство.

*Игра «полезное - не полезное».*

**Педагог**. Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы знаете, и умеете выбирать полезные продукты. А ответьте мне еще на один вопрос, какие овощи и фрукты защищают нас от вредных микробов (ответы детей). Вы совершенно правы. И пословица есть такая «Чеснок да лук - от семи недуг». Скажите, как же называется третий лучик здоровья? Люди?

**Дети**. Полезная еда.

На модели солнца открывается третий лучик солнца.

**Здоровячек**. Я хочу вам показать картинки. Рассмотрите их и скажите, чем занимаются люди?

**Дети.** Закаляются.

**Педагог.** Смолоду закалишься - на весь век сгодишься. Есть много видов закаливания, помогите мне вместе с Здоровячком их вспомнить.

*Ответы детей (обливание, умывание прохладной водой, полоскание горла, бег в прохладном помещении.)*

**Здоровячек**. Как вы думаете. Для чего люди закаляются? (ответы детей). А в нашем детском саду вы закаляетесь после дневного сна. Давайте вспомним это вид закаливания.

*Здоровячек проводит корригирующую гимнастику.*

**Педагог.** Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, быть сильным, а значит, выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название четвертого лучика здоровья. Как он назовется? Ответы детей (закаливание)

*На модели солнца открывается четвертый лучик.*

**Педагог.** Ребята, посмотрите,, на модель здоровья. У нас остался неоткрытым только один лучик. Хотите узнать, какое имя у последнего лучика? Я ео открою, а вы постарайтесь сами догадаться, как он называется.

*На модели солнца открывается пятый лучик.*

**Дети.** Нужно быть чистым.

**Педагог.** Правильно, пятый лучик здоровья называется «чистота». Почему говорят: «Чистота – залог здоровья?» (ответы детей)

**Здоровячек**. Ребята, я хочу с вами сыграть в игру, которая называется «я покажу- а ты отгадай»

*Игра «Я покажу –а ты отгадай»*

На модели здоровья солнышко открывается и улыбается.

**Педагог.** Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали здоровье. Мы со Здоровячком уверены, что вы его сохраните. Давайте вместе вспомним. Как называются все лучики здоровья.

*(ответы детей)*

**Здоровячек**. А я на прощание хочу вам пожелать: «Будьте здоровы!» и выучить по три пословицы о здоровье.