**Конспект открытого занятия ЗОЖ в подготовительной группе**

Тема: **«Помощники здоровья»**

**Цели по областям развития:**

Социально-коммуникативное развитие - формирование и становление предпосылок и ценностей здорового образа жизни, становление основ безопасного поведения в быту, социуме, общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками.

Познавательное развитие - формирование первичных представлений о себе, о своем организме, приобщение к нормам и правилам в питании, двигательном режиме, развитие любознательности, познавательной активности через исследовательскую деятельность.

Речевое развитие - развитие связной, грамматически правильной диалогической речи, обогащение активного словаря,

Художественно-эстетическое развитие - становление эстетического отношения к окружающему миру, реализация самостоятельной творческой деятельности.

Физическое развитие - становление ценности здорового образа жизни, приобретение опыта двигательной деятельности, направленной на развитие координации, крупной и мелкой моторики.

**Задачи:**

• Продолжить учить детей осознанно подходить к своему здоровью.

• Уточнить значимость питания для здоровья.

• Развивать познавательный интерес, мыслительную активность детей, воображение.

• Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни

**Оборудование:**

1. Мольберт
2. Картинка человека
3. Конверты с картинками помощников
4. Витаминный куб
5. Пакеты прозрачные
6. Презентация по теме

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, к нам сегодня пришли гости! Давайте поздороваемся! (дети здороваются).

- А знаете, ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы подарили друг другу и нашим гостям частичку здоровья, потому что мы сказали «здравствуйте, здоровья желаю». Уважаемые наши гости, я и ребята рады видеть вас в нашем замечательном саду.

**Воспитатель:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Как вы понимаете, что такое здоровье? ( ответы детей :  сила, красота, когда настроение хорошее)

**Воспитатель:** Послушайте старую легенду: «Давним - давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно и решили они создать человека и заселить нашу землю. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один из богов сказал: «Если все это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самом человеке!»

-Так, где же по легенде спрятано здоровье? (ответы детей)

- Правильно, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас!

Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

Предлагаю вам ребята выяснить, что нам поможет сберечь наше здоровье. Давайте поищем помощников нашего здоровья? Поможете мне? (ответы детей)

**1 помощник– здоровое сердце**

**Воспитатель:** Загадка:

У меня в груди, вот тут,

Слышишь, часики идут!

Звук их радостен и тих,

Только кто заводит их? (сердце)

- правильно ребята.

Самым главным органом у нас является сердце. Оно находится в грудной клетке. С самого нашего рождения оно не перестает трудиться. Оно работает всегда, даже когда мы спим. Сердце - чудо механизм, который работает сам по себе, без остановки много лет подряд. Его размер равен кулачку человека. Давайте все сожмём кулак и каждый сможет узнать размер своего сердца. Сердце как насос проталкивает кровь по сосудам, кровь разносит нашим клеточкам кислород и питательные вещества. Когда наше сердце работает, то оно стучит. С чем можно сравнить работу **сердца**? Какой предмет стучит так же? *(Часы)*. А еще с чем можно сравнить?

- Как работает сердце? (Сжимается и разжимается.) Сожмите свои кулачки! Сейчас мы вместе попробуем воспроизвести работу сердца, выдавливая из кулачка воздух. Ритмично будем сжимать кулачки сильнее и чуть отпускать. (10—15 раз). Устали? А сердечко продолжает работать. Даже когда мы спим! Поэтому наше сердечко нужно беречь.

- Как же сохранить здоровье сердцу? (ответы детей) Мы составим правила для охраны нашего сердца:

* Тренировать сердечную мышцу, занимаясь физкультурой;
* Стараться вести себя спокойно, чтобы не волновать себя;
* Радовать свое сердце положительными эмоциями;
* Гулять на свежем воздухе

**Воспитатель:**Дети, наше сердце –это тоже мышца, а как мы укрепляем свои мышцы?

**Дети:** (ответы детей)

**Воспитатель:**Физические упражнения укрепляют сердце, делают его сильнее, также как и мышцы рук, ног, туловища.

**Воспитатель:** Ребята предлагаю вам провести эксперимент – тренировку. Проведем?

**Эксперимент.**

Сейчас мы это докажем. Приложите ладонь к сердцу и прислушайтесь. А теперь попрыгайте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось?

(ответы детей: сердце забилось сильнее).

Сердце нужно беречь. Но если человек решит все время лежать и ничего не делать, чтобы поберечь сердце, то очень сильно ошибется и только навредит своему сердцу. Сердце нужно тренировать.

**Воспитатель:** ребята мы нашли самого первого и самого главного нашего помощника – это здоровое сердце.

*крепим картинку на мольберт*

 **2 помощник - воздух**

**Воспитатель:** Давайте поищем второго помощника. Чтобы узнать, как называется второй помощник проведем опыт.

**Опыт №1 «Наполним пакет» (**демонстрируют дети).

**Воспитатель**: Возьмите полиэтиленовый пакет. Что в нём?

**Дети:** Он пуст.

**Воспитатель**: Его можно сложить в несколько раз. Смотрите, какой он тоненький. Теперь мы набираем в пакет воздух и закручиваем его. Пакет полон воздуха, он похож на подушку. Воздух занял всё место в мешке. Теперь развяжем пакет и выпустим из него воздух.

**Воспитатель**: Скажите, что за невидимка наполнил наш пакет? (дети отвечают)

Вы правы, воздух прозрачный, а чтобы его увидеть, его надо поймать. И мы смогли это сделать! Мы поймали воздух и заперли его в пакете, а потом выпустили. Значит, воздух есть вокруг нас.

Воспитатель: да ребята правильно это воздух, мы им дышим. Какие наши органы помогают нам дышать? (ответы детей: рот, нос, легкие)

**Воспитатель:** интересно, а есть ли воздух внутри нас, как вы думаете (ответы). Давайте проверим и проведем опыт!

**Опыт «Не дыши»**

 Сейчас сделайте глубокий вдох, наберите побольше воздуха и задержите его на счет «пять» выдохнете. (Дети выполняют.)

**Воспитатель:** трудно было вам без воздуха? (ответы детей: трудно, хочется сразу вдохнуть воздух).

- Человек не может жить без воздуха, он ему нужен каждую секунду.

- Как надо правильно дышать? (ответ детей: через нос)

Положите ладонь на грудь и почувствуйте, как она поднимается и опускается. Почему? (потому что мы вдыхаем и выдыхаем воздух)

**Воспитатель:** Воздух помогает жизни человека. Поэтому очень важно, чтобы воздух на нашей планете был чистым и не загрязненным.

без дыханья жизни нет,

 Без дыханья меркнет свет.

 Дышат птицы и цветы,

 Дышим он, и я, и ты!

**Воспитатель:** для здоровья вдыхание свежего чистого воздуха придает бодрость, улучшает самочувствие. Поэтому очень полезно проводить время на свежем воздухе.

**Воспитатель:** ребята на улице у нас зима, воздух холодный. Как вы думаете почему нельзя на морозе дышать ртом, кричать? (ответы детей: можно заболеть)

**Воспитатель:** правильно ребята, вдыхать воздух необходимо носом, а не ртом, чтобы он успел согреться в процессе дыхания.  При дыхании через нос холодный воздух нагревается и увлажняется, пока проходит через горло и верхние дыхательные пути. К тому времени, когда воздух достигнет нижних дыхательных путей, он будет уже достаточно теплым и ничего не нарушит. Также нельзя дышать против ветра, если невозможно сделать это, то стоит слегка наклонить голову вниз.

А еще чтобы организм обогатился кислородом нужно выполнять дыхательные упражнения.

 Давайте с вами сделаем дыхательные упражнения:

1. **«Греем ручки на морозе»**

Ребенок вдыхает, делает паузу, затем при выдохе «греет пальцы», дует на них.

1. **«Снег скрипит»**

И. п.: о. с. 1- ходьба на месте, вдох носом; 2 – на выдохе произнести: *«Скрип – скрип – скрип!»*. Повторить 3-4-раза.

 3) **«Снег идёт»**

 И.п.: о.с., руки подняты вверх. 1 — плавно опускать руки, вдох носом; 2 — на выдохе произнести: «Ш-ш-ш!» Повторить 3-4 раза

Воспитатель: Мы сделали с вами дыхательные упражнения, вдыхая воздух, обогатили наш организм кислородом. Стали здоровее и бодрее.

**Воспитатель:** ребята какого второго помощника мы нашли? (ответы детей)

- чистый воздух, прогулки

**Воспитатель:** чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух.

- Молодцы, вы со всем справились.

*крепим картинку на мольберт*

**3 помощник – правильное питание**

**Воспитатель:** Послушайте пословицу: «Хочешь не хочешь, а есть надо». Почему так говорят? Зачем человеку еда? (ответы детей: *для того, чтобы ходить, прыгать, бегать, работать, в общем, чтобы жить*)

- Чтобы быть **здоровым**, нужно правильно питаться. А вы знаете, что есть продукты полезные, а есть – вредные. Какие продукты вредны для нашего **здоровья**? (ответы детей)

- А какие полезны? (ответы детей)

- правильно, для нашего **здоровья полезны те продукты**, в которых есть витамины. Первая часть этого слова **Вита**, в переводе с греческого языка означает **жизнь**, значит **витамины** очень ценные вещества. Это такие вещества, которые помогают детям расти крепкими и **здоровыми**. В природе [**витамины образуются в растениях**](https://www.maam.ru/obrazovanie/vitaminy), поэтому овощи и фрукты служат людям основным источником поступления [**витаминов в организм**](https://www.maam.ru/obrazovanie/vitaminy-konspekty). Это овощи, фрукты, салаты, соки…. Ребята, а для чего нужны витамины? *(ответы детей: чтобы укреплялся наш организм, было крепкое****здоровье****)*.

- У **витаминов есть имена**. Какие **витамины знаете вы**? *(Ответы детей)*. Молодцы, правильно

В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты с нужными витаминами? Давайте проверим.

**Д/И «Витаминный куб»**

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

–Ребята, как называется наш третий помощник? (Правильное питание). Совершено верно, давайте его прикрепим на наш мольберт.

 Молодцы! Справились. Я надеюсь, что вы запомнили полезные продукты.

**4 помощник – утренняя гимнастика**

**Воспитатель:** Рано утром я встаю

И при солнце и в ненастье

Открываю окна настежь.

Сто весёлых упражнений

Со скакалкой и мячом!

Будешь делать их без лени,

Тоже станешь силачом!

-Как стать силачом? *( ответ детей: надо делать утреннюю****зарядку****)*

  - Чтобы стать настоящим силачом нужно делать зарядку обязательно утром, а, кроме того, её можно и нужно делать в любое время. Вспомните, когда мы рисуем, устают пальцы рук, и мы делаем пальчиковую гимнастику. Если долго бегать, устают ноги, если долго сидеть, устаёт спина.  Для каждой части нашего тела есть специальные упражнения.

       -Упражнения нужно делать в определенной последовательности.

- Ребята подскажите мне в какой последовательности выполняется зарядка, с чего начинаем? *(Ответ ребёнка)*

- Сначала мы разминаем мышцы, находящиеся в верхней части туловища, затем те, которые находятся ниже, затем ещё ниже, и в конце разминают мышцы стоп.

**Воспитатель:** Давайте сейчас потренируем наши мышцы и проведем физминутку

**Физкультминутка «Веселая зарядка»**

Мы – весёлые ребята, (шагаем на месте)

 Мы – ребята дошколята,

Спортом занимаемся,

С болезнями не знаемся.

Раз - два, раз – два! (Руки в стороны, к плечам)

Много силы есть у нас!

Мы наклонимся сейчас, (Наклоны)

Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз-два! не зевай!

С нами вместе приседай! (Приседания)

Раз – прыжок! (Прыжки)

Два - прыжок!

Прыгай весело, дружок!

-Молодцы, какие вы у меня сильные и спортивные

**Воспитатель:** как вы себя чувствуете после зарядки? (ответы детей)

**Воспитатель:** Ребята что мы всегда говорим после утренней зарядки? (ответ детей)

**Воспитатель:** Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается. Как вы понимаете это выражение (Ответы детей: укрепляет мышцы, дарит бодрое хорошее настроение, прогоняет сон зарядка)

**Воспитатель:** Покажите сколько силы в ваших руках (дети показывают)

Сразу видно: «Силушка по жилушкам огнём бежит». Сила- укрепляет здоровье.

**Воспитатель:** значит, что нам нужно для сохранения нашего здоровья? (ответы детей)

*крепим картинку на мольберт*

**5 помощник – хорошее настроение**

**Воспитатель:** Давайте с вами выйдем в круг и поделимся своим теплом, своим хорошим настроением и улыбками друг с другом. А для этого мы сначала согреем наши ручки, потрём руки сильно-сильно, ладошки, каждый пальчик, а теперь скорее взялись за руки, делимся своим теплом. Почувствовали тепло? (да) А теперь подарим наше тепло и улыбки друг другу, подуем с ладошек и улыбнёмся.

 **Воспитатель:** Хорошее настроение — вот и последний наш помощник. И я уверена, что вы сохраните свое настроение, а значит и здоровье. Давайте вспомним сами и напомним нашим гостям, как называются наши помощники здоровья, которых мы сегодня нашли (ответы детей).

- Правильно, вы большие молодцы, я вами очень горжусь.

А еще я хочу еще добавить одну простую истину: «Чтобы стать **здоровым**, надо научиться быть **здоровым**»

А чтобы наши гости никогда не болели угостим их аскорбинками. (воспитатель раздает по одной витамине гостям и детям).