**Конспект занятия в подготовительной группе на тему : «Сохрани свое здоровье сам».**

Цели:формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, познакомить с понятием ‘’ здоровый образ жизни’’,

развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы, воспитывать волю и характер.

Оборудование: кукла Маша, иллюстрации о здоровом образе жизни, массажные дорожки, массажные мячики,

 Ход занятия.

**Воспитатель.**

Расскажу я вам старую легенду:

"Давным-давно, на горе Олимп жили

 боги. Стало им скучно, и решили они

создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек.Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным”, другой сказал: "Человек должен быть здоровым”, третий сказал: "Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: "Если всё это будет у человека, 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 здоровье глубоко в синее море, другие -за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека." Так и

живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!.

(В гости приходит кукла Даша. Она кашляет и чихает, шея перемотана шарфом.)

**Воспитатель:**

-Здравствуй,!Даша Что

с тобой случилось?

-Здравствуйте, ребята, я вчера

Гуляла на улице, ела мороженое.

А сегодня у меня разболелось горлышко.

Воспитатель:

-Как вы думаете, ребята, почему Даша заболела ?

-А что нужно делать, чтобы не болеть?

- Давайте сейчас рассмотрим картинки и расскажем , что на них изображено.

**1 картинка:’’Ребёнок чистит зубы’’**

- Что делает ребёнок?

- Сколько раз в день надо чистить зубы?

- А если вы поели в обед?

 **2 картинка: ‘’Дети делают зарядку.’’**

- Что делают дети на картине?

- Зачем нужно делать зарядку?

- Делаете ли вы зарядку дома?

- В детском саду?

- После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит.Ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Зарядка бывает физическая, зарядка для глаз.

- Давайте вспомним, как мы делаем зарядку для глаз.

- Эта зарядка помогает нам снимать глазное напряжение.

-Еще бывает зарядка для дыхания, давайте покажем Даше дыхательную гимнастику.

**3 картинка**:” **Медсестра делает массаж ребенку.’’**

Массаж -это полезные движения руками.

Можно делать массаж спины, шеи,

рук, лица...

-А вы знаете, что есть еще массаж ушей? Он очень полезный. Надо разминать, растирать уши разогретыми руками, крутить уши, тянуть

их в разные стороны.

От массажа уши станут мягкими и тёплыми. Еще они порозовеют.

Это от того, что кровь по сосудам

будет двигаться быстрее.

На ушах много«точек здоровья».Если

нажать на эти точки, то сигнал от них пойдёт в мозг.

Сигнал для ушей –лучше слышать.

Сигнал для рук, ног, позвоночника –лучше двигаться.

Если мозг ребёнка работает хорошо, то

ребёнок становится внимательным,

лучше всё запоминает, быстро решает разные задачи, красиво и правильно

говорит, легко учится читать и писать.

Если весь организм работает хорошо, то человек становится здоровее и счастливее.

**4 картинка: ‘’Ребенок пьет молоко’’**

**Дети рассказывают о пользе молока.**

-Только ли молоко полезно для здоровья?

\_ Какие еще полезные продукты вы знаете?

–Посмотрите на эту картинку и скажите какие вредные продукты вы видите.

Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

-А ты, Незнайка, запомнил, какие продукты полезны?

**5 картинка: ‘’Дети закаливаются’’**

- Для чего нужно закаливаться?

- Как закаляются в детском саду?

Также закаливание отлично очищает внутренние органы.

 **Пословицы о здоровье.**

-Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

-Солнце, воздух и вода наши верные друзья.

-Кто крепок телом тот богат и

здоровьем и делом.

- Отдашь спорту время -

взамен получишь здоровье.

- **А сейчас мы с вами поиграем новую игру.**

**Дидактическая игра «Четвёртый лишний»**

(полезные и вредные продукты).

**Итог занятия.**

**Игра ‘’ Доскажи словечко’’.**

- Чтобы быть здоровым надо…

- Чистить зубы надо…

- Руку мыть надо…

-Кушать надо