**Конспект занятия в старшей группе на тему:**

**«Как быть здоровым и не болеть»**

**Цель:** формирование представления о здоровье и здоровом образе жизни, дать  понятие о болезнях,  микробах – возбудителях болезней.

**Образовательные задачи:** расширять представления детей о здоровом образе жизни, учить рассуждать и делать выводы; способом простейшего экспериментирования и исследования дети получают элементарные  сведения о путях  распространения болезней;

**Воспитательные задачи:** воспитывать желание заботиться о своем здоровье; обогащать  словарный запас новыми терминами: микробы, здоровье, полезные продукты, витамины.

**Развивающие задачи:**

**Средства реализации:** слайды с изображением микробов, ноутбук, проектор, магнитофон, карточки с изображением полезных и вредных  продуктов, Дерево Здоровья, клей, клеенки, салфетки, листочки.

**Предварительная работа:** наблюдения, беседы с детьми, рассматривание иллюстраций и плакатов, просмотр и обсуждение презентаций, мультфильмов, сюжетные игры детей.

**Ход проведения:**

В: Ребята, как вы думаете, быть здоровым – это хорошо? (ответы детей)

В: А что значит «быть здоровым»?

Дети: Быть бодрым, веселым, активным, когда ничего не болит.

В: А что значит «болеть»?

Дети: когда плохо чувствуем себя, болит  голова, горло, живот, поднимается температура, кашель.

В: Кто из вас  редко болеет, поднимите руку!

В: А кто из вас часто болеет, тоже поднимите руку!

В: Откуда берутся болезни?

Дети: Заражаются от больных людей, попадают в организм микробы.

В: Очень многие болезни возникают от микробов.   Вокруг нас в воздухе, в воде и на земле, на растениях  живёт  очень много микробов. Вы что-нибудь слышали о микробах? Расскажите, кто что знает.

Дети: (Предполагаемые ответы детей)

В: Вы правы, это такие маленькие существа, их просто глазом не видно. Когда они находятся вне организма человека или животного, они никому не  причинят вреда, но стоит им попасть внутрь человека, и тут они начинают «вредничать», заражать нас, и мы болеем. Эти существа называются микробами.

**(слайды)**

В: Как вы думаете, что происходит, когда микробы  попадают внутрь?

Дети: (ответы детей)

В: Правильно. Попав внутрь, микробы начинают быстро размножаться, их становится много, они щекочут нос, и мы чихаем, они щекочут рот, и мы кашляем, а когда они начинают щекотать животики, тут уже дело совсем плохо – у нас очень сильно болит живот.

В: А как микробы могут проникать внутрь человека?

Дети: Через рот,  через грязные руки, немытые продукты, игрушки, от больных людей по воздуху.

В: Давайте проведем опыт.

Возьмите, пожалуйста, бумажные  платки и разверните их перед лицом. Втяните воздух сильно через  нос, а теперь через рот – что вы заметили, что произошло с нашими платками?

Дети: (ответы детей)

В: Да, они стали колыхаться. В какую сторону?

Дети: В  сторону лица.

В: А  если в этом воздухе есть микробы, то куда они направляются?

Дети: В рот

В: Конечно, к вам в рот. А что надо делать, чтобы микробы в наш организм не попали?

Дети: Чаще мыть руки, не есть немытые овощи, прикрывать рот и нос носовым платком, гулять на свежем воздухе, чаще проветривать комнату.

В: Еще каким образом можно защититься?

Дети: Закаляться и правильно питаться, есть витамины.

В: Как вы понимаете, что значит «закаляться»?

Дети: Заниматься спортом, не кутаться, вести здоровый образ жизни: правильно питаться, много двигаться, соблюдать режим дня, есть витамины, проветривать комнату).

В: А еще для здоровья полезно делать массаж. Давайте друг другу сделаем  массаж спины.

Физкультминутка «Дождик». (массаж спины).

В: Встали в кружок друг за другом. И делаем массаж друг другу:

Дождик бегает по крыше  кап-кап-кап-кап  -  Постукивают  по спине друг друга

По веселой звонкой крыше кап-кап-кап-кап   -  Постукивают пальчиками

Дома, дома посидите   Бом! Бом! Бом! Бом!  - Кулачками

Никуда не выходите   Бом! Бом! Бом! Бом!  - Растирают ребрами ладони

Почитайте, поиграйте Бом! Бом! Бом! Бом! -  растирают плечи круговыми движениями

А уйду- тогда гуляйте  Бом! Бом! Бом! Бом! - Поглаживают ладонями

В: А теперь развернитесь на 180  и тоже делаем массаж друг другу (воспитатель еще раз читает стихотворение).

В: Молодцы, дети! Мы говорим, что для здоровья полезны витамины. А где живут витамины?

Дети: В продуктах, в овощах и фруктах.

В: Есть продукты, которые помогут нам стать здоровее, а есть продукты, которые могут нанести вред здоровью, если их неправильно употреблять.

**Игра «Где живут витамины».**

В: На доске прикреплены изображения двух человечков. Один ел полезные для здоровья продукты, а другой  - вредные.  Как вы думаете, кто из них здоров?

Дети: (ответы детей)

В: А почему другой человечек такой грустный?

Дети: (ответы детей).

В: У меня на подносе карточки с изображением продуктов, которые полезны для здоровья, в которых много витаминов  и карточки с изображением продуктов, которые вредны. Вы  берете карточку и прикрепляете под нужным человечком. (сначала девочки, потом – мальчики).

В: Молодцы, справились с заданием.

**Игра «Не ошибись».**(да- прыжки, нет –присесть)

В: Ребята, а теперь давайте поиграем в другую игру. Если вы согласны, то прыгаете, а если не согласны – приседаете. Все готовы, итак начали:

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или  нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? Да!

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать? Нет!

Если сильным хочешь быть,

Со спортом надобно дружить? Да!

Чтоб зимою не болеть,

На прогулке нужно петь? Нет.

И от гриппа и ангины

Нас спасают витамины? Да.

 Хочешь самым крепким стать -

Сосульки начинай лизать? Нет.

А теперь игра заканчивается.

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать.

В: Ребята, я предлагаю вам сделать Дерево Здоровья. Вот дерево, а вы поможете ему расцвести.

В: Перед вами листочки с картинками ребят, которые делают правильные и неправильные действия для своего здоровья. Если вы считаете правильным изображение на листочке, вы вешаете его на дерево.

Но сначала листочек надо вырезать и намазать клеем.

Дети вырезают и приклеивают листочки к дереву.

В: Посмотрите, какое красивое наше Дерево Здоровья!. Теперь мы можем рассказать и показать его нашим мамам и папам.