

Детский сад № 127 «Гуси-лебеди»  
АНО ДО «Планета детства «Лада»  
г. Тольятти

**Конспект совместной деятельности  
в старшей группе  
По теме: Здоровый Образ Жизни. «Лучики здоровья»**

Заведующий:

Н.Н.Валова

Воспитатель:

Ю.И.Лысенкова

2012 г.

*Цель:* формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.

*Задачи:*

Образовательные задачи:

-Закрепить знания детей о влиянии на здоровье питания, настроения.

*Развивающие:*

-Развивать познавательный интерес к изучению своего здоровья.

-Развитие стремления к самостоятельному поиску знаний.

*Воспитательные:*

-Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

*Предварительная работа:* Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, исследовательские действия. Предварительная беседа о необходимости спорта, закаливания и свежего воздуха для оздоровления.

*Методы и приемы:* Беседы о правильном питании; знакомство с артикуляционными органами; воспитание навыков ухода за собственным телом.

*Оборудование:*

Модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», пирамидки из бумаги, рисунки.

### **Ход занятия**

*Воспитатель:* Ребята, в прошлый раз мы с вами уже говорили о том, что нужно делать чтобы быть здоровым. А помогало нам в этом наше солнышко здоровья: оно, как и наше здоровье, состоит из лучиков. Давайте вспомним, о чем мы говорили в прошлый раз? Какие лучики мы уже знаем.

*Дети:* сила, закаливание, свежий воздух

*Воспитатель:* А сегодня мы продолжим говорить о том, что нам нужно для того, чтобы быть здоровыми.

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 доверять домашнее хозяйство.

*Игра «Садовники здоровья»*

Ребята, я предлагаю вам стать садовниками и вырастить чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

*Вопрос:* Почему на дереве выросла морковь? (морковь полезна для зубов и зрения) Чем полезно молоко? ( в нем есть кальций, который необходим для роста) Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов? (цитрусовый, лук, чеснок и др.) Какие продукты нам нужны для здоровья? (полезные) Для здоровья нам нужно правильное питание.

*(Открываем лучик)*

*Воспитатель:* Все из вас знают что такое *питание*? Заметьте, для того чтобы быть здоровым нужно *правильно питаться*. Что это значит? Как питаться правильно?

*Дети:* кушать полезные продукты, соблюдать правила приема пищи.

*Воспитатель:* Правильное питание означает, что нужно кушать полезную пищу и обязательно соблюдать правила приема пищи. Вы все их знаете, давайте вместе их вспомним:

*Дети:*

1. обязательно мыть руки перед едой;
2. за столом сидеть с прямой спиной, ноги держать вместе;
3. во время еды нельзя крутиться и разговаривать;
4. кушать маленькими кусочками и тщательно пережевывать пищу;
5. руки и рот вытираем салфеткой;
6. после еды снова вымыть руки.

*Воспитатель:* Ребята, знаете ли вы что одно и то же блюдо, можно называть по-разному? Если я приготовила суп из курицы, какой это суп?

(куриный) Каждый из вас сейчас станет поваром и приготовит свое блюдо, и обязательно его назовет по-разному.

*Игра «Назови блюдо»*

*Воспитатель:* Ребята, а скажите, когда мы кушаем наш организм работает или отдыхает? Конечно работает, ведь ему необходимо переработать пищу, чтобы получить витамины. А какие органы работают и помогают нам в приеме пищи?

*Дети:* зубы, пищевод, желудок.

*Воспитатель:* Мы ведь должны заботиться о нашем организме и во всем ему помогать. И сейчас я хочу чтобы мы познакомились с гимнастикой, которая поможет подготовить наш организм к приему пищи.

1. В первую очередь, нужно встать прямо и хорошенько потянуться вверх. Это нужно для того чтобы наш пищевод выпрямился и приготовился к работе.

*(Для того чтобы наглядно продемонстрировать, что происходит в организме в этот момент, можно провести опыт с гофрированной трубкой. Показать, что когда мы потягиваемся, пищевод выпрямляется).*

2. Теперь давайте погладим живот, гладим его мы по часовой стрелке. Делать это нужно для того, чтобы пища лучше переваривалась и не задерживалась в желудке.

3. Затем нужно сесть за стол, но обязательно прямо. *Зачем?* (чтобы ничего не мешало пище двигаться по пищеводу)

*(Можно повторить опыт с трубкой, перегнуть ее и показать, что в таком случае пища не проходит)*

4. Теперь давайте пощелкаем зубками 24 раза. Что происходит при этом? *(выделяется слюнка)* Как вы думаете, зачем она нужна? *(пища становится влажной и ее легче прожевать).*

5. Также нужно понюхать еду, от этого тоже выделяется слюнка.

6. И наконец, кушать нужно медленно, тщательно пережевывая пищу.

*Зачем пищу надо хорошо жевать?*

*(Предложить детям эксперимент с трубкой: попробовать положить большой кубик – он застрянет, а маленькие нет)*

*Воспитатель:* Вот так с помощью этих упражнений мы можем помочь нашему организму. Попробуйте сделать ее снова без моей помощи. Не запомнили? Это не беда, давайте сделаем себе маленькие наминалки, и вы всегда сможете вспомнить и сделать упражнения сами.

*(Детям предлагается из заготовок сделать себе подсказки)*

*Воспитатель:* А теперь внимательно посмотрите друг на друга, почему у (...) сверкают глаза? Почему у (...) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение?

*Воспитатель:* Значит здоровье - оказывается спрятано и во мне, и в тебе в каждом из нас. Молодцы, я была уверена, что вы сможете открыть все лучики, и узнать что нужно делать чтобы быть здоровым!