**Конспект организованной образовательной деятельности в старшей группе**

Образовательная область: «Физическое развитие»

(ЗОЖ)

Тема: «Где прячется здоровье?»

**Ход занятия**

*Дети стоят на ковре. Воспитатель обращает внимание на пришедших гостей.*

**Воспитатель:** Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними. *(Дети говорят «Здравствуйте»)*

**Воспитатель:** Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали «Здравствуйте».

Это - значит здоровье желаю.

Здравствуйте! - Ты скажешь человеку.

Здравствуй! - Улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

**Воспитатель:** Сегодня  я хотела поговорить на очень важную тему - о здоровье.Как вы думаете, что такое здоровье?

(ответы детей)

Здоровье – это бесценный дар, который  получает человек при рождении.

Ребята, я сейчас вам расскажу одну старую легенду.

 (звучит спокойная лирическая музыка)

**Воспитатель:**

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 умным.

 А третий сказал:

- Человек должен быть здоровым.

«Если все это будет у человека, он будет подобен нам»-подумали Боги.

И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Один предложил спрятать здоровье

в глубокое синее море, другой – на высокие горы. А третий бог сказал:

 «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

(заканчивает звучать музыка)

**Воспитатель:** Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Здоровье – это сила, хорошее настроение, когда все у нас получается. Я открою вам маленький секрет – наше здоровье можно сравнить с цветком, у которого много лепестков. Давайте посмотрим эти лепестки.

**Воспитатель:** **Первый лепесток – это СИЛА.**(Открываю первый лепесток)

Я приглашаю вас на разминку.

Сделаем разминку – держим ровно спинку.

Голову назад, вперед, влево, вправо, поворот.

Руки вверх, поднять прямые. Вот высокие какие!

*Ещё выше потянулись Вправо-влево повернулись А теперь танцуем так*

Посмотрите ка на нас! Этим славным упражненьем поднимаем настроение Дальше будем приседать ,дружно сесть и дружно встать Прыгать нам совсем не лень ,словно мячики весь день

 **Воспитатель:**Посмотрите, сколько сил стало в ваших руках! Сразу видно – силушки прибавилось. Дети, какие мышцы стали у вас? *(Крепкие и сильные).*

А настроение? *(Бодрое, веселое).* Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой? *(Чтобы не болеть, быть здоровым).*

Правильно, ребята.   А чтобы сила была, надо заниматься спортом.

**2 лепесток – это СПОРТ.**

Ребята, посмотрите, какие виды спорта вы узнали? (показ слайдов)

- Молодцы, много видов спорта назвали.

 А теперь давайте поиграем. Я называю вид спорта, а вы изображаете действие: 1. Бокс.  2. Футбол. 3. Плавание. 4.Лыжный спорт.

- Молодцы, поиграли.

- **В мире нет рецепта лучше. Будь со спортом неразлучен. Очень важен спорт для всех. Он – здоровье и успех.**

Помните об этом, ребята.

**3 лепесток - ВОЗДУХ.**

**Воспитатель:** Чтобы узнать, как называется третий лепесток нашего здоровья, я покажу вам фокус.  (Проводится эксперимент).

**Воспитатель:** Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети: Ничего нет.

**Воспитатель:** Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

**Воспитатель:** Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: Это воздух.

**Воспитатель:** Правильно, дети.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерзнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышит он, и я, и ты.

**Воспитатель:** Давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

(выполняем  дыхательные упражнения).

.

1.   «**Подышим одной ноздрей**». Правую ноздрю закрываем указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую сделать тихий выдох. (3 раза).

2. «**Одуванчик**» - поставить руку перед собой. Сделать вдох через нос и длительный выдох через рот «подули на одуванчик».

 - Скажите, почему мы выполняем дыхательные упражнения?

Дети: Чтобы организм обогатился кислородом. Чтобы закалять свой организм и т.д.

**Воспитатель:** Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом - это чистый свежий воздух. А где еще мы можем брать кислород? (ответы детей)

Правильно, гуляя по свежему воздуху, в парке, в лесу. Прогулки очень полезны!Так как же называется третий лучик здоровья?

Дети:  Свежий **Воздух.**

**(**Открываю третий лучик здоровья)

**4 –лучик  ЧАСЫ.**

**Воспитатель:**Четвертый лепестокоткрываю, ничего не понимаю. Дети, что это?

Дети: часы.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

Часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

**Режим** – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.Часы показывают время выполнения режима дня.

Режим дня помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания.

**Воспитатель:**  А теперь я хочу предложить выполнить задание, которое называется «**Утро, день, вечер, ночь**»  Ребята выходят по двое к доске, и по порядку выкладывают картинки с изображениями детей, занятыми

различными видами деятельности в течение дня.

**Воспитатель:** Дети, значит, как называется четвертый лучик здоровья?

Дети: **Режим дня.**

(Открываю четвертый лучик)

**5 – лучик  ЗАКАЛИВАНИЕ.**

Как вы думаете, для чего люди закаляются? (чтобы быть здоровыми, не болеть…..)

 - А как мы с вами закаляемся? (ответы детей: летом принимаем солнечные ванны, моем ноги прохладной водой, закаляемся воздухом, прогулка).

- Какие молодцы! Знаете, что люди на всей земле закаляются, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным влияниям, научить быть его сильным, а значит выносливым и здоровым.

**6 – лучик  ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.**

Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты.

– Что значит правильно питаться? (Есть не только вкусную пищу, но и полезную).

– Какие полезные продукты вы знаете? (Хлеб, молоко, мясо, овощи, фрукты и др.)

Воспитатель раздает детям листы с творческим заданием «Полезные и вредные продукты». Дети обводят полезные продукты в круг, вредные – зачеркивают.Рассказывают,  почему так выполнили задание.

**Воспитатель:** **Седьмой лучик – хорошее настроение.**

Проводится релаксация (сидя на паласе) под музыку.

- Посмотрите, наш цветочек улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли спрятанное богами здоровье. Главная наша задача – сберечь его.

Закройте глаза. Представьте, что вы сидите  на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекочет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Они согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы отнесете и подарите друзьям. Потяните рук вверх, вдохните и откройте глаза на счет тр Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лепестки здоровья на солнце.

**Воспитатель:** Дети, вам понравилось занятие? А что именно понравилось? Что вы узнали нового? О чем мы сегодня говорили? (Ответы детей)

 Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, то будете здоровыми. ВСЕМ СПАСИБО!