Конспект занятия по валеологии в старшей группе "Где прячется здоровье?"

Задачи: воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания. Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.

 Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов, учить избирательно относиться к рекламе, понимать значение пословиц и поговорок о питании. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.  
  
Оборудование: модель солнца, модель рисунка "Поговорки", набор иллюстраций - “Продукты питания”, макет дерева, рекламный мячик, грамзапись для физкультурной минутки “Чунга–чанга”.  
  
Оборудование для опыта: ёмкость с водой, бутылочки и трубочки по количеству детей, ёмкость для снега, снег.  
  
Ход занятия  
  
Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю. Уважаемые наши гости, я, Людмила Викторовна, и мои ребята из группы “Почемучки” рады видеть вас у нас в д/с, мы всегда рады гостям.  
  
Вопрос: Ребята, почему я вас назвала “почемучками?” А ты, “почемучка?”  
  
Воспитатель: А знаете ли вы, сколько ваших вопросов я слышу каждый день?  
  
Вопрос: А ты как думаешь? 5 тысяч “где”, 7 тысяч “как”, 100 тысяч “почему”!  
  
Сегодня, мои милые “Почемучки”, мы найдём ответ ещё на один вопрос. Расскажу я вам старую легенду:  
  
“Давным-давно, на горе Олимп жили–были 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!.  
  
Воспитатель: Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.  
  
Вопрос: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?  
  
Воспитатель: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это сила.  
  
Вопрос: Каких вы людей считаете сильными? А твой папа сильный? А ты сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)  
  
Воспитатель: Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (….) как у Геракла, посмотрите ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными?  
  
Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг)  
  
“Кто зарядкой занимается,  
  
Тот здоровья набирается!” – зарядка.  
  
Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).   
  
Вопрос: Добавилось?  
  
Воспитатель: Сразу видно, “силушка по жилушкам огнём бежит”.  
  
Вопрос: Какие мышцы стали у тебя?  
  
Воспитатель: Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровья человека!  
  
“Крепится человек – крепче камня  
  
Ослабнет - слабее воды!”  
  
Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите по бутылочке, загляните внутрь.  
  
Вопрос: Что там лежит? А у тебя что–то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется! “Один, два, три невидимка из бутылочки беги”- опускайте бутылочки в воду.  
  
Вопрос: Что за невидимка сидел в бутылочке?   
  
Воспитатель: Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух мы вдыхаем. Поставьте бутылочки, этот фокус вы можете показать дома.

Ребята все мы знаем:  
  
Без дыханья жизни нет,  
  
Без дыханья меркнет свет.  
  
Дышат птицы и цветы  
  
Дышим он, и я, и ты.  
  
Давайте проверим, так ли это.  
  
Опыт:Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.  
  
Вопрос: Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?  
  
Воспитатель: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).  
  
Вопрос: Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? А откуда в воздухе появляется кислород?  
  
Воспитатель: Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!!  
  
Вопрос: Как же зовут второй лучик здоровья?  
  
Воспитатель: Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух? (переворачиваю лучик). Ребята, какая поговорка зашифрована? Молодец, первым догадался...  
  
Вопрос: Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь? Вы согласны?  
  
Воспитатель: В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру "Рекламный мячик" и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство (игра).  
  
1. Жёлтая Фанта - напиток для франта   
  
o Ответ детей: - Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.   
  
2. В мире лучшая награда – это плитка Шоколада  
  
o В мире лучшая награда – это ветка Винограда.  
  
3. Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.  
  
o Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.  
  
4. Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы  
  
o Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.  
  
5. Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.  
  
o Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.  
  
6. В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.  
  
o Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.  
  
7. Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.  
  
o Даёт силы нам всегда Витаминная еда.  
  
8. Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.  
  
o Будешь часто есть хотдоги, через год протянешь ноги.  
  
Воспитатель: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо–дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Полюбуйтесь своей работой.  
  
Вопрос: Почему на дереве выросла морковка? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Почему (…) вырастила орех? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?  
  
Воспитатель:   
  
Вот так чудо-дерево получилось  
  
Полезными плодами оно расцветилось  
  
Мы запомним навсегда  
  
Для здоровья нам нужна витаминная еда  
  
(открываю третий лучик)  
  
Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Отгадаете загадку, узнаете отгадку: (1 вариант)  
  
“На горе горой, а в избе водой.”  
  
Внести ёмкость с комочками снега (второй вариант)  
  
Воспитатель: Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит?  
  
“Возьмите снежные комочки, разотрите ими щёчки” (игры со снегом)  
  
Воспитатель: “С молоду закалишься, на весь век сгодишься”  
  
Вопрос: Почему вы закаляетесь? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? А вам нравится закаляться? Чем ещё вы закаляетесь? (Водой) Чем больше любите закаливаться, снегом или холодной водой?  
  
“Закаляться надо снегом и водой холодной, И тогда микроб голодный вас вовек не одолеет."  
  
Вопрос: Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик).  
  
Воспитатель: Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у (…) сверкают глаза. Почему у (…) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика. Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас! А смогут ли сохранить здоровье, данное им богами, наши гости? Подойдём, спросим. (Беседа детей и гостей).