**Страна волшебная – здоровье.**

Конспект занятия по формированию представлений о здоровье детей старшего дошкольного возраста

**Программное задачи:**  Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботится.Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Материал:**мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка.

**Ход занятия.**

**Воспитатель (В.):** Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом.

**Коммуникативная игра с мячом «Здравствуй»**

**В.**Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие! В волшебную страну здоровья. У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам попасть в эту страну.

*Взмах волшебной палочкой, звучит музыка, на фоне музыки слова:*

За горами, за долами

Есть чудесная земля.

Страна Здоровья

Называется она.

**В.**Вот мы и в стране Здоровья. И я вам предлагаю поиграть в игру

**«Собери цветок здоровья».**

*Возьмите каждый по лепестку и ответьте на вопрос «Что такое здоровье?».Входит гномик ( игрушка) чем-то расстроенный.*

**В.:** Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

**Гномик:** Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и незнаю, где его найти. Вы мне поможете?

**В.:** Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять*. (Врач)*

- А где можно найти врача? *(В больнице)*

- Как можно вызвать врача сюда? *(По телефону)*

- По какому номеру телефона вызывают врача? *(103)*

*(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)*

**В.:** Алло, здравствуйте, это больница? Мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад. У нас, кажется, заболел гномик.

*Входит врач*

**Врач:**Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

**В.:**Нет, наши дети здоровы, но вот гномикплохо себя чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он незнает как можно найти свое здоровье.

**Врач:** Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать как называется первый лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть в игру.

**«Правильно, правильно, совершенно верно».**

*(если в стихотворении говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите)*

1.Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

7.Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

8.Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

9.Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

**В.**Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»?  *(Гигиена)*

**В.**Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать *личную гигиену.*

*Открывается1-ый лучик солнышка здоровья.*

**Врач.**А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим? Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку. Второй лучик нашего солнышка здоровья – *это свежий воздух*.

*Открывается 2-й лучик.*

**Дети выполняют упражнение на дыхание.**

**Врач:** А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

**В.**Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

- А где могут быть витамины? *(Продуктах, овощах и фруктах)*

**В.**А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево.

**В.**Значит, чтобы быть здоровым нужно принимать*витамины, кушать полезные продукты.*

*Открывается 3-й лучик солнышка здоровья.*

**Врач.**А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

- Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

- А вы любите делать зарядку?

**Комплекс ритмической гимнастики под музыку.**

- Как вы думаете, почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку,заниматься спортом. И следующийлучик нашего солнышка называется *физические упражнения.*

*Открывается4-й лучик солнышка здоровья.*

**Гномик:** Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

**Врач:** Все правильно, гномик. Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

*Хорошее настроение* – вот название последнего, пятого лучика.

*Открывается 5-й лучик солнышка здоровья.*

**В.**Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь правда, ребята? Теперь ты знаешь как найти и сберечь свое здоровье?

**Гном:** Да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам. До свидания! *(Гномик уходит радостный)*

**Врач:** Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: витаминная еда

4-й лучик: физические упражнения

5-й лучик: хорошее настроение.

**Врач:**Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Ешьте витамины каждый день!

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!

Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт – ура!

*Взмах волшебной палочкой, дети возвращаются в детский сад.*

**Осанка – стройная спина.**

Конспект занятия по формированию представлений о здоровье детей старшего дошкольного возраста.

**Программные задачи.** Формировать у детей представление о факторах, формирующих здоровье; познакомить с правилами поддержания правильной осанки, с физическими упражнениями для укрепления мышц спины. Развивать умение поддерживать беседу, правильно по форме и содержанию отвечать на вопросы. Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, гигиеническое поведение, обеспечение собственной безопасности.

**Материал:** куклы настольного театра обезьяна и мышонок, плакат с изображением скелета человека, детская майка с ярко прорисованной линией вдоль позвоночника, карточки с 3-4 изображенными предметами, один из которых представляет опасность при неправильном использовании, цветные карандаши.

**Ход занятия**

**Воспитатель (В.):**Здравствуйте дети. Каждое наше занятие начинается с приветствия. Я предлагаю вам сегодня поприветствовать друг друга необычным способом. Я буду вас спрашивать, а вы будете отвечать любыми жестами. Хорошо?

**Упражнение «Как живешь?»**

**В.** Замечательно, теперь я понимаю, как вы себя чувствуете! Когда мы разогрелись, все садимся в кружок на стулья, успокаиваем своё дыхание и слушаем сказку.*Чтение детям стихотворения «Встреча» (автор С. Королева) с использованием кукол настольного театра. Беседа по содержанию.*

**В. -** Почему был грустным Мышонок?

- Почему у него все болело?

- Что посоветовала Обезьянка?

- Что такое правильная осанка?

- Вы считаете свою осанку правильной?

- Кто должен заботиться о вашей осанке?

- Что нужно делать, чтобы быть стройным и иметь ровную спину?

**В.**Чтобы получить правильный ответ на этот вопрос, давайте обратимся к доктору Айболиту. Он точно знает, что и как надо делать. Вы готовы отправиться в страну Здоровячков?

**Физкультминутка**

Раз-два – нам нужна

Осанка – стройная спина,

Три-четыре – в путь готов –

Идем в страну Здоровячков*(хождение по массажным дорожкам)*

*Рассматривание иллюстрации скелета человека.*

**Доктор (Д.):** - Ребята, вы знаете, что это такое?

- Из чего состоит скелет?

- Как называется главная часть нашего скелета, которая держит наше тело ровным?

- Найдите у себя позвоночник. А теперь друг у друга. Нащупайте его. Ровный ли позвоночник у вас и у вашего товарища?

**Д.** Когда позвоночник искривлен, то возникает скалеоз. От него страдают сердце, легкие и т. д. Чтобы этого не случилось, необходимо соблюдать правила для поддержания правильной осанки.

**Первое правило.** «Ходи всегда правильно: голову держи прямо, плечи развернуты, мышцы расслаблены».

**Гимнастика для спины «Не урони шляпу»** (*дети ходят по группе, сохраняя правильную осанку).*

**Второе правило.** «Правильно сиди за столом: не горбись, не наклоняй низко голову». (*Предложить одному ребенку надеть майку со схематическим изображением позвоночника и сесть, сначала сгорбившись и согнувшись, затем прямо. Остальные дети наблюдают, что происходит с линией, на майке. Предложить детям продемонстрировать правильную посадку).*

**Третье правило.** «Выполняй упражнения по укреплению мышц туловища»

Доктор проводит **«Гимнастику для спины»**

*Упражнение «Аист».*

*Упражнение «Вырастем большими»*.

*Упражнение «Лягушонок».*

*Упражнение «Силачи».*

**Подвижная игра «Совушка»**

*Дети идут по кругу со словами:*

Ах, ты, Совушка-Сова,

Ты большая голова,

Ты на дереве сидишь

Ночь летаешь, днем ты спишь.

День наступает, все оживает*. (Дети, изображая мышек, встают на носки и бегают в разных направлениях).*

Ночь наступает, все замирает. (*Дети замирают на месте, приняв позу с правильной осанкой из предыдущего задания «Гимнастика для спины».Совушка осматривает игроков и хвалит тех, у кого правильная осанка).*

**Д.** - Ну что все правила усвоили?

- Так что нужно делать, чтобы сберечь правильную осанку?

- Готовы ли вы выполнять эти правила каждый день?

- Тогда вот вам еще один совет: чаще смотрите в зеркало, которое подскажет вам, какая у вас осанка*(Прощается с детьми).*

**В.** Мы возвратимся в детский сад, если дружно произнесём:

За осанкой я слежу,

Спину ровно я держу.

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу

**Здоровое питание – здоровая жизнь.**

Конспект занятия по формированию представлений о здоровье детей старшего дошкольного возраста

**Программные задачи:** Закрепить знания детей о продуктах питания и их значении для человека, о понятиях «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Материал:**таблица витаминов,картинки с продуктами для отгадывания загадок, конверт с письмом, макет «светофора здоровья», красные и зелёные кружки с магнитами, картинки с продуктами питания (капуста , морковь, ягоды, молоко, чипсы и т.д.)

**Ход занятия.**

**Воспитатель (В.)** Ребята, я рада видеть вас в «Школе здоровья». Давайте повторим девиз нашей школы: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».Ребята, сегодня наша беседа пойдет о правильном питании.К нам в гости пришёл друг Филя и предлагает вместе с ним отправиться на огород.

**Игровой массаж «Огород»**

*Разминание фаланги одного пальца (на одну строку получается один палец), порядок движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца.*

Вырос у нас чесночок *Указательный правый*

Перец, томат, кабачок. *Средний правый*

Тыква, капуста, картошка, *Безымянный правый*

Лук и немножко горошка. *Мизинец правый.*

Овощи мы собирали, *Мизинец левый*

Ими друзей угощали *Безымянный левый*

Квасили, ели, солили *Средний левый*

С дачи домой увозили *Указательный левый*

Прощай же на год *Большой левый*

Наш друг – огород! *Большой правый.*

**В.**Скажите, человек может прожить без еды?

**Дети:** Нет.

**В.** Какое- то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. А чем питается человек?

**Дети:** Мясо, рыба, молоко, овощи.

**В.** А животные питаются?

**Дети:** Да.

**В.**Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

**Дети:** Витамины.

**В.** В продуктах содержится много разных витаминов. И у каждого витамина есть свое и имя и домик где они живут. И мы с вами сейчас посмотрим, в каких продуктах есть витамины, и какие.

**Таблица.**

**А** – в рыбьем жире, яичных желтках, сливочном масле, в плодах жёлто-оранжевой окраски.

**В** – вхлебе, дрожжах, гречневой и овсяной крупах, печени.

**С** – сырых фруктах, овощах, ягодах и их соков, особенно в чёрной смородине, шиповнике, лимонах.

**D** – в рыбьем жире, тресковой печени, сливочном масле, сыре, яичных желтках.

**Е** – в мясе, яйцах, молоке и молочных продуктах, в зелёных частях огородных растений.

**В.**Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья.Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? *(Ответы детей)*

**В.**Пища должна быть разнообразной. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие помогают строить организм и сделать его болеесильным. А третьи усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.Если в вашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у вас будет хорошее настроение и отличное здоровье.Кроме полезных и натуральных продуктов есть такие, которые содержат различные вредные вещества, химические добавки и могут принести вред здоровью человека, а особенно ребёнка. Это жирная, жареная и острая пища, чипсы, сухарики, газированные напитки, жевательные конфеты, кофе.

Сегодня утром почтальон вручил мне письмо, адресованное ребятам из «Школы здоровья», то есть вам. Пришло оно от мальчика Пети.

**Игра на формирование осанки «Передай конверт»**

*Дети садятся на скамейку и принимают исходное положение: спина прямая, плечи разведены, руки согнуты в локтях. Сохраняя такое положение рук и прямую спину, дети передают конверт из одного конца ряда в другой. Проигравшим становится тот, кто изменит исходное положение тела.*

**В.**Вам интересно узнать, что он нам пишет? Тогда слушайте.

Ем всегда я что хочу —

Чипсы, вафли, чупа-чупс...

Каши вашей мне не надо,

Лучше тортик с лимонадом,

Не хочу я кислых щей,

Не люблю я овощей.

Чтоб с обедом не возиться,

И колбаска мне сгодится

Всухомятку — ну и что ж!

Чем обед мой не хорош?

И последний мой каприз —

Дайте «Киндер» мне «Сюрприз».

**В.**Дети, скажите, полезные ли продукты употребляет Петя*? (Нет, он ест много сладкого, всухомятку, не любит кашу и щи).*Ещё Петя даёт нам советы. А вы послушайте и решите, правильные они или нет.

**Физкультминутка «Правильно или нет».**

*Дети встают перед стульчиками.*

Если дам совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет топайте и

Говорите слово «Нет!».

Постоянно надо есть

Для здоровья вашего

Больше сладостей, конфет

И поменьше каши.

Ну, хороший мой совет?

**Дети:**Нет*(топают)*

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад,

Это правильный совет?

**Дети:**Нет*(топают)*

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти пора.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

*Дети не хлопают, а топают ногами.*

Зубы вы почистили

И идёте спать,

Захватите булочку

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

**Дети:**Нет*(топают)*

**В.**Как вы считаете, полезные советы нам дал Петя?

**Дети:**Нет.

**Игра «Светофор здоровья».**

Посмотрите, у нас есть светофор, похожий на пешеходный. Но в нём только два сигнала: красный изеленый. Представьте, что вы переключаете этот светофор. Если увидите картинку с полезным продуктом, то возьмите зелёный магнит и прикрепите его на доску к зелёному цвету светофора. Если продукт не полезен, то прикрепите красный магнит.

*Воспитатель показывает детям картинки с изображением полезных и не полезных продуктов.*

Молодцы! Все справились с заданием.

**Игра «Да-нет».**

Чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то скажите «да». Если не согласны - скажите «нет».

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

- Есть нужно в любое время, даже ночью.

- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

- Есть надо быстро.  
- Есть надо медленно.

- Пищу нужно глотать не жуя.

- Полоскать рот после еды вредно.

**В.**Мы с вами повторили правила питания.Для чего они нужны? *(чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу)*.На этом занятие наше заканчивается и помните всегда **поговорку «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».**

**Как режим помогает нам быть здоровым?**

Конспект занятия по формированию представлений о здоровье детей старшего дошкольного возраста

**Программные задачи:**Сформировать представление о режиме дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека; закрепить понятие о значимости режима дня.  Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения. Воспитывать желания придерживаться правил по его выполнению.

**Материал:**Аудиозапись, письмо, картинки-схемы мытья рук, чистки зубов.

«Режим дня» в форме круглых часов со стрелками, игра «Разложи по порядку», посылка.

**Ход занятия.**

*Звучит песня «Улыбка», музыка В. Шаинского, слова М.Пляцковского.*

**Воспитатель (В.)** Ребята, какое у вас сегодня настроение? *( Хорошее, радостное, веселое.)*Давайте возьмемся за руки и передадим друг другу свое хорошее настроение.

Собрались все дети в круг.

Я - твой друг и ты - мой друг.

Крепче за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

**В.**Улыбка -это залог хорошего настроения. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. Что еще помогает сохранять хорошее настроение?*(ответы детей: добрые слова, хорошее самочувствие .)*

К нам в детский сад пришло письмо,

Очень странное оно?

Загадка поможет найти вам ответ!

Зазвонил будильник.

Время всех зовет:

Маму в мастерскую,

Папу на завод… *(часы)*

**В.**Зачем человек придумал часы? Именно на этот вопрос мы и постараемся сегодня ответить вместе. Познакомимся с новым правилом сохранения здоровья«Соблюдай режим дня».

**В.**Что же такое режим дня?Давайте обсудим вопрос, с чего должно начинаться утро? *(зарядки, водных процедур, дороги в детский сад.)*

**В.**Режим дня – распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течение дня. Организм человека имеет одну особенность, которую нельзя забывать. Он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. Как ты узнаешь, что голоден, что ты почувствуешь? *( Ответы детей.)*Это организм твой дал сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определенное время.

**Физкультминутка «Зарядка»**

В нашем распорядке

Утром есть зарядка,

Все без исключения

Вспомним упражнения.

Здравствуй, здравствуй, братец Час

Тик-так, Тик-так!

*(Дети качают руками вправо- влево)*

Посмотри скорей на нас!

Тик- так, Тик-так!

*(Поварачивают руки ладошками к себе, машут ладошками к себе, затем снова качают руками вправо-влево)*

Все ребята знать хотят,

Почему часы стучат?

*(«Грозят» указательным пальцем правой руки)*

Тик-так, Тик-так!

Тик-так, так!

*(Ритмично хлопают в ладоши)*

**В.** Как ты узнаешь, что устал? *(Ответы детей)*

- Как ты узнаешь, что хочешь спать? *(Ответы детей)*

- Как ты узнаешь, что хочешь пить? *(Ответы детей)*

- Ребята, как вы думаете, зачем нам нужны часы? *(чтобы не опаздывать, знать который час)*

**В.**Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад, на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать, что наступает обед, время прогулки и сна. Так что же такое режим?

*( предполагаемые ответы детей-это выполнение дел в одно и то же время).*

**В.**Да, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, для сна и ухода домой. С этим режимом сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения режима дня.

**В.**Ребята, как вы думаете, почему одни дети успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? *(не соблюдают режим дня)*

**В.**Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

**Массаж ушных раковин.**

1.         Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок.         Повторить 5 -6 раз

2.         Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить.         Повторить 5 - 6 раз

3.         Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны.         В течение 20 - 30 секунд

**В.**Если не соблюдать правильный режим дня, нарушать внутренний распорядок, организм рассердится и поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет. Все кажется невкусным. Ложишься спать позже обычного времени и заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

**Вывод такой:** необходимо соблюдать правильный режим дня – спать, есть, гулять на улице, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым. А теперь я хочу узнать, выполняете ли вы режим дня.

**Игра «Разложи по порядку».**

*Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры обращается внимание на то, что надо вовремя ложиться спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор.*

**В.**А знаете ли вы, почему надо есть в одно и то же время?Представьте себе, что у вас внутри живет маленький человечек-желудок. Если вы будете кормить его в разное время, то он будет капризничать и болеть. Больно будет не только ему, но и вам. Поэтому, его надо приучать к приему пищи в одно и то же время, тогда вы с ним подружитесь.

**Дыхательная гимнастика «Пьём коктейль через трубочку»**

И.п. – стать прямо, ноги расставить (вдох.) Вытянуть губы узкой «воронкой» (выдох.)

**В.** Сейчас мы познакомимся еще с одним другом, но кто он, вы должны отгадать.

Я веселый умывальник

Умывальников начальник

И мочалок командир

Кто же это… (Мойдодыр) .

**В.**А вы, ребята, знакомы с Мойдодыром?

Он сегодня на адрес детского сада прислал письмо.

**"Письмо ко всем детям по очень важному делу":**

«Дорогие, мои дети! Я пишу вам письмецо. Я прошу вас, мойте чаще ваши руки илицо. Все равно, какой водою: кипяченной, ключевой, из реки иль из колодца, или просто дождевой.

Нужно мыться непременно: утром, вечером и днем.

Перед каждою едою, перед сном и после сна!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите не беда!

И чернило, и варенье смоют мыло и вода.

Дорогие, мои дети! Очень, очень вас прошу

Мойтесь чаще, мойтесь чище

Я грязнуль не выношу, не подам руки грязнулям

Не пойду я в гости к ним

Сам я моюсь очень часто

**Игровой массаж «Кран откройся»**

К вам хотел бы я приехать

Но с условие одним.

Дам вам я задание-

Пройдите испытание

Если все решите-

В гости меня ждите.

**В.**Что вы думаете по этому поводу? А вы справитесь?А сейчас, ребята, незевайте, я начну, а вы кончайте.

**Игра «Доскажи словечко»**

Стать здоровым ты решил,

Значит, соблюдай… *(режим)*

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг *…(будильник)*

На зарядку встала вся

Наша дружная… *(семья)*

Режим, конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным*… (душем)*

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий…*(завтрак)*

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам… *(Мойдодыра)*

После обеда можно сладко нам … *(поспать)*

После полдника веселье

В руки я беру…*(гантели)*

Смотрит к нам в окно луна,

Значит, спать давно*… (пора)*

**В.**Молодцы, ребята! Вы все правильно и дружно ответили. Вы все сегодня очень старались, были активными, внимательными, дружными.И вот и наш гость и друг.

*Появляется Мойдодыр, благодарит детей за старание, дарит книгу, в которой написан очень важный совет:*

Правильно составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым.

**Как можно закаляться?**

Конспект занятия по формированию представлений о здоровье детей старшего дошкольного возраста

**Программные задачи:** Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. Закрепить понятия о взаимосвязи закаливания и здоровья.Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Материал:**сказочный персонаж Незнайка, сюжетные картинки, массажные рукавички, стаканчики для полоскания горла, дорожка здоровья.

**Ход занятия.**

**Воспитатель (В.)** Ребята, я рада видеть вас в «Школе здоровья». Давайте повторим девиз нашей школы: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» Ребята, сегодня наша беседа пойдет о закаливании.К нам в гости пришёл Незнайка. Он сообщил, что доктор Пилюлькин прописал ему закаливание. А что это он не знает. Поможем Незнайке, расскажем про закаливающие процедуры. Сейчас мы все вместе посмотрим, как проводит утро маленькая девочка Таня. Слушайте и смотрите.

*Дети рассматривают сюжетную картинку «Умывание куклы Тани», воспитатель читает стихи.*

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица —

Я хочу умыться!

**В.**Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем. Давайте покажем как.

**Игровой массаж «Полотенце»**

*Выполняют растирание соответственно тексту.*

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды и принималась полоскать горло.

**Ритуал полоскания горлышка.**

*Дети садятся по-турецки, руки перед грудью*

В. Ребята, закройте глазки и представьте, что вы добрые волшебники, которым всё подвластно.

Я хороший, добрый ребёнок,

Всем детям в группе я желаю здоровья.

Пусть все будут добрыми и красивыми

Милыми и счастливыми.

*(дети делают движения над водой)*

Водичка вкусная и приятная

Я никогда не буду болеть «Я – здоров»

*(полощут горлышко и проглатывают воду)*

**В.**Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!Молодцы! Все умывались и чистили зубы.Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой*(показать рукавичку).*Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. Хотите попробовать?

*Дети надевают махровую рукавичку и выполняют движения.*

**Массаж рукавичками.**

Приступаем. Для начала

Только ручки растираем.

Повторяем упражненье,

Все знакомые движенья.

Растираем наши плечи,

Руки двигаем навстречу.

Вверх летит одна рука,

А другая вниз пока.

Раз, два, три,

Грудку крепко разотри.

Ты друг другу помогай,

Спинку сильно растирай

Помассируем пока

Позвоночник и бока.

Мы потёрли плечи, спинки,

А теперь конец разминки.

**В.**Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро? А теперь посмотрите, как принимает душ девочка Таня.

*Дети рассматривают сюжетную картинку «Кукла Таня принимает душ», воспитатель читает стихи.*

Под душем

Утром я едва проснусь —

Сразу в душе обольюсь.

На веселый летний дождь

Душ немножечко похож.

Он поет, журчит, звенит —

Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон

Струйками прогонит он!

**В.**И умывание, и обтирание, и прохладный душ — пре красное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое - постепенность, правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?Начинать водные процедуры надо с воды комнатной температуры и постепенно снижать ее каждый день доведя в конце концов до холодной. В этом и заключается постепенность закалки.А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

**В.**Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. А также, хождение босиком по массажным коврикам, влажному песку, по траве, по теплым лужицам. Хотите попробовать.

**Упражнение на дорожке здоровья «Собираемся в поход»**

Собираемся в поход *Ходьба по дорожке здоровья*

Много нас открытий ждет:

Дружно ножки разминаем

И по палкам мы шагаем *Ходьба крадучись с постановкой*

Пробираемся вперёд *ноги с носка на всю ступню.*

Может, там нас кто-то ждет. *Легкий бег.*

На полянку мы попали

И кого там увидали?

Важно цапля прошагала, *Ходьба на месте, высоко поднимая*

Ноги высоко держала.*бедро с «подошвенным сгибанием» стопы*

А павлин, увидев нас

Поднял шею восемь раз

Здесь лисичка пробегала *Ходьба по дорожке с*

И следы хвостом сметала *нарисованными на ней следами*

Паучок на пне сидит,

И ногами шевелит *Активное сгибание и разгибание стоп*

Под кустом кузнечик спал *Повороты голени внутрь и наружу*

Ноги вывернув, держал.

**В.** Ну что, Незнайка, теперь ты понял, что такое закаливание.

**Незнайка.** Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

**В.**Какие методы закаливания вы запомнили*? (Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног, хождение босиком.)*

**В.**Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующий раз.

**Микробы и вирусы**

Конспект занятия по формированию представлений о здоровье детей старшего дошкольного возраста

**Программные задачи:**дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах и вирусах). Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор.Воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровым.

**Материал:**сова (игрушка-дергунчик),микроскоп, иллюстрации бактерий, цветные карандаши, фломастеры.

**Ход занятия.**

*Доктор Айболит предлагает ребятам поговорить о здоровье.*

**Доктор (Д.)** Ребята, то такое здоровье?Что нужно делать здоровому человеку, чтобы не болеть?

*Слышится стук в окно, Айболит открывает окно, впускает сову. Онаничего не говорит, только машет крылышками. Доктор осматривает сову.*

**Д:** С тобой приключилась большая беда…  
И вот такая картина, к тебе привязалась ангина.

Вот тебе лекарство, а дети научат тебя делать массаж жизненно важных точек на теле. С помощью такого массажа можно избавиться от болезни, а если делать его с целью профилактики, то и не заболеть.

**Массаж биологически активных зон «Неболейка»**

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.   
Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.   
Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим «козырьком».   
«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.  
Знаем, знаем - да-да-да!   
Нам простуда не страшна!

*Сова остается в группе, она чувствует себя гораздо лучше, но улетать не торопится. Она хочет научиться, чтобы всё рассказать жителям леса.*

**Д.**Дети, а какие болезни вы знаете? *(Ветрянка, краснуха, ангина, грипп, туберкулез, воспаление лёгких).*

**Д.** Многие болезни вызывают бактерии***.*** Это очень маленькие живые существа. Их нельзя увидеть глазами, а можно рассмотреть только в микроскоп.Давайте мы по очереди подойдем к микроскопу и посмотрим в этот волшебный глазок, где под большим увеличением мы с вами увидим настоящий микроб.

*Дети по очереди подходят и смотрят в микроскоп, делятся впечатлениями.*

**Д.**По форме бактерии бывают шаровидные, палочковидные и извитые *(иллюстрации).* Некоторые бактерии полезны. С помощью полезных бактерий получают кефир и сметану, производят лекарства. Бактерии живут повсюду: в почве; в воздухе, особенно в непроветриваемом помещении; в грязной воде; в пище, которую мы едим, особенно если она готовилась в грязной посуде; на немытых овощах и фруктах; на грязной одежде. Бактерии можно найти на всех предметах, с которыми мы соприкасаемся: на ручках дверей, на поручнях автобусов. Много бактерий на грязной коже. Если бактерии проникают в организм вместе с едой, грязной водой и воздухом, тогда они вызывают различные заболевания. Такие бактерии называются болезнетворными микробами *(иллюстрации).*У микробов есть одно интересное свойство. Они не только питаются, но и размножаются. Это значит, что из одного микроба очень скоро получается много новых таких же, как и он, микробов.Особенно быстро они размножаются в организме человека. Там тепло, много еды, много влаги, и они чувствуют себя очень хорошо.

*Доктор предлагает детям нарисовать микроба, как дети его представляют.*

**Физкультминутка с дыхательной гимнастикой«Быстро встаньте, улыбнитесь».**

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения:*

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше потянитесь.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели – встали, сели – встали

И на месте побежали.

**Д.**А теперь остановились, остановили дыхание. Правую руку на грудь, левую на живот: глубокий вдох и медленный выдох, глубокий вдох и резкий выдох.

**Д.**Дети сейчас вы рисовали микробов и, возможно, они остались у вас на руках.Давайте с вами посмотрим, как попадают микробы к вам на руки?

**Проведение опытов**

**Опыт 1:** показать, как передаются микробы от человека к человеку.

*(Перед проведением опыта взрослый наносит себе на ладонь тени с блёстками).* Взрослый здоровается с детьми за руку, при этом плотно сжимает ладошку каждого ребенка. После этого воспитатель «неожиданно» обнаруживает, что его ладонь грязная и просит детей посмотреть на свои ладошки. Дети видят на них следы блёсток.

Совместно с детьми сделать вывод о том, как точно так же при контакте с другим человеком (или с предметом) передаются невидимые микробы.

**Д.**Ребята, а давайте мы с вами посмотрим, как микробы боятся мыла.

**Опыт 2:** показать, что микробы боятся мыла.

Воспитатель предлагает детям пройти в ванную комнату и тщательно вымыть руки с мылом *(дети моют руки с мылом).*

Каждый день я руки мою под горячею водою.   
И в ладонях поутру сильно, сильно мыло тру.   
Мойся, мыло, не ленись! Не выскальзывай, не злись!

**Д.**Ребята, а теперь проверьте, остались ли блёстки - «микробы» на ладошках? *(ответы детей).* Если остались, то меньше их стало или нет?

*Тех ребят, у кого «микробы» остались, попросить снова тщательно вымыть руки.*

**Д.** Дети, а что нужно делать, если человек всё - же заболел?

*Ответы детей: вызвать "скорую помощь", уложить больного в постель, дать лекарства, чай с малиной, мёдом, поставить горчичники и др.*

**Игровой тренинг: Вызов «103»**

**Д.**Человеческий организм очень хрупкий и нежный и относится к нему нужно бережно.

*Доктор Айболит благодарит детей за их знания, говорит, что они умные, воспитанные, много знают о человеческом организме. Говорит, что ему нужно проводить сову в лес, потому что она ещё очень слаба, прощается с детьми и дает на прощание совет, чтобы не заразиться и не занести инфекцию в наш организм:*

1. Не забывать мыть руки с мылом перед едой, после улицы, после туалета и других мест посещения.

2. Руки нужно обязательно хорошо помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой и другими животными.

3. Тщательно мыть овощи и фрукты.

4. Когда чихаем, кашляем прикрываться носовым платком.

5. Чтобы организм был крепким, здоровым и быстрее справлялся с болезнями надо заниматься спортом, делать зарядку, кататься на лыжах, плавать, закаляться.

*Дети дают доктору обещание****:*Мы все будем соблюдать эти правила, чтобы не болеть и быть здоровыми всегда.**

**Глазки, уши и носы быть здоровыми должны**

Конспект занятия по формированию представлений о здоровье детей старшего дошкольного возраста

**Программные задачи:** Закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний. Формировать навыки ухода за органами зрения, слуха и обоняния.Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму.

**Материал:**силуэты художника, садовода, музыканта; ребристые и массажные дорожки, ключи, ароматизированные предметы; предметы, создающие шум.

**Ход занятия.**

**Воспитатель (В.)** Ребята, сегодня у нашего окна всё утро стрекотала сорока, она принесла на хвосте плохую весть. В заколдованном городе беда. Злая волшебница заколдовала веселых ребят, и они не могут пользоваться своими органами чувств, и от этого в городе все перепуталось. Нам надо собираться в дорогу. А в этом мешке у меня разные снадобья, которые нам помогут веселых ребят вылечить. Всё готово, можно отправляться в путь.

**Ходьба по ребристым и массажным дорожкам.**

*Ребята пришли в заколдованный город. Для того, чтобы попасть в этот город, нужно открыть замок на городских воротах.*

**Дидактическая игра «Подбери ключ к замку».**

**(У**каждого ребенка в руках ключ, необходимо найти один подходящий ,путём зрительного соотнесения или наложения, и «открыть» замок.)

*Первая встреча с художником.*

**В.** Злая волшебница заколдовала художника, и он стал видеть не так как раньше. Теперь его картины никому не нравятся, потому что он их рисует неправильно, все путает.

**В.**Так зачем человеку нужны глаза?*(ответы детей)*

Природа заботливо оберегает глаза, они расположены в специальных углублениях — глазницах (домиках). Закрывает этот «дом» специальная дверца под названием – веко. При опасности веки молниеносно захлопываются. Только тогда, когда глаза закрыты веками они находятся в покое. Когда же глаза открыты они постоянно что-то рассматривают. Они движутся то влево, то вправо, то вверх, то вниз.

**Физкультминутка для глаз «Зоркие помощники»**

Посмотрю я вправо, влево,

Вниз и вверх я погляжу.

Что увижу там, на небе,

Непременно расскажу.

**В.** Ребята, давайте подскажем художнику, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?   
**Игра с элементами ТРИЗ: «Что для глаз вредно, что полезно».**

1). Глазки чешутся, касаться можно чистыми руками или чистым платком?

- Не обязательно иметь чистые руки, можно и почесать грязными руками.

2). Рассматривать книгу можно только за столом, спинку при этом держим прямо.

- Можно и лёжа в постели, а книжку нужно держать поближе к глазам.

3). Смотреть телевизор близко нельзя.

- Можно и близко, я всё вижу лучше.

4). Нужно умываться по утрам и вечерам.

- Умываются только грязные, значит достаточно и одного раза в неделю.

**В.** Как же нам расколдовать художника? В нашем волшебном мешке найдутся снадобья, которые ему помогут.

*Художника угощают морковкой, предлагают протереть глаза отваром ромашки, советуют почаще лакомиться черникой.*

**Ходьба по ребристым и массажным дорожкам.**

*Ребята пришли в гости к садоводу.*

**В.**Садовод в своем саду выращивал ароматные фрукты, овощи, цветы. После того, как его заколдовала злая волшебница, он стал путать запахи. Каким органом чувств мы пользуемся для этого? *(носом).*

Для чего человеку нужен нос?*(ответы детей)*

**В.**Некоторые люди считают, что нос это только украшение лица. Однако это не так. Даже самый маленький нос весьма важная часть тела. Носом мы дышим, он помогает почувствовать и различать запахи. Сейчас мы с вами всё это проверим.

***Игра: «Определи по запаху».***

*(на подносе в тарелочках лежат ароматизированные предметы, ребёнок с закрытыми глазами определяет по запаху, что лежит на тарелке).*

**В.** Ребята, давайте подскажем садоводу, что нужно делать, чтобы его носик хорошо дышал и различал все запахи.

***Игра «Подскажи словечко»***

При скоплении слизи нужно … *(высмаркиваться);*

Нельзя в носовой проход совать мелкие … *(предметы);*

Нельзя ковырять в носу острыми предметами и … *(пальцами);*

Нельзя сильно … *(сморкаться);*

Вытирать нос только чистым … *(платком;)*

При заболеваниях носа нужно обращаться к … *(врачу).*

**В.** Как же нам расколдовать садовода? Сейчас мы научим его делать массаж, он поможет садоводу избавиться от насморка.

***Игровой массаж «Поиграем с носиком»***

**Ходьба по ребристым и массажным дорожкам.**

*Ребята пришли в гости к музыканту.*

**В.**Музыканта заколдовала злая волшебница. Он стал путать звуки и путает музыкальные инструменты .

**В.**Для чего человеку нужны уши? *(ответы детей).*У всех людей два уха и расположены они по обе стороны нашей головы. В отличие от глаз, которые закрывают веки, наши уши постоянно открыты, а значит, они постоянно слышат, улавливают разные звуки. Мы с вами знаем, что звуки бывают разные, попробуйте определить, что я сейчас буду делать.

***Игра «За ширмой».***

- перелить воду из одного стакана в другой,

- шелест и сминание бумаги,

- разорвать бумагу,

- стук ложкой,

- шелест пакетом,

- мешать ложкой в стакане.

**В.**Какие у вас ребята хорошие ушки, острый слух. Вы можете различать звуки, много интересного можете услышать. Ребята, давайте подскажем музыканту, что нужно делать, чтобы его ушки были здоровы.

***Игра «Можно – нельзя»***

Ковырять в ушах.

Допускать попадания воды в уши.

Защищать уши от сильного ветра и шума.

Втягивать в себя слизь из носа, сильно сморкаться.

При болях в ушах обращаться к врачу.

**Массаж ушей**

Дети проговаривают чистоговорку.

Жу-жу-жу- я летаю и жужжу

Жи-жи-жи — мне цветочек покажи.

(проводят пальцами по краю ушных раковин)

Же-же-же — василек растет в меже.

Жу-жу-жу — про цветы всем расскажу.

(Тянем ушные раковины вверх и вниз)

**В.**Ребята, мы с вами выполнили все задания и посмотрите, волшебство злой волшебницы исчезло*.(грустные фотографии детей, которые были представлены в начале деятельности, меняются на веселые).*

**В.**Подошла к концу игра,   
В группу нам спешить пора.  
  
*Дети произносят эти слова, взявшись за руки***В.**Вот мы и в своей группе. Сегодня мы с вами сделали два важных дела: веселым ребятам мы помогли и ещё раз повторили, как сохранить здоровыми свои глазки, уши и носы. 

**Помоги себе сам и своему другу**

Конспект занятия по формированию представлений о здоровье детей старшего дошкольного возраста

**Программные задачи:** знакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи. Довести до понимания детей, что зачастую оказанная первая помощь может спасти человеку здоровье и жизнь. Развивать внимание и наблюдательность. Воспитывать желание быть здоровым, чувство ответственности за личную безопасность, желание оказать помощь.

**Материал:**

**Ход занятия.**

Воспитатель **(В.** Воспитатель **(В.)**«Здравствуйте!»Ребята, мы сейчас поздоровались, сказали замечательное слово «здравствуйте». Кто знает, что означает это слово? *(желать здоровья).* Раньше говорили «здравие», отсюда и слово «здравствуй».

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Прежде всего, давайте, определим, что значит быть здоровым.

Игра «Продолжи предложение»

Воспитатель произносит начало предложения, дети придумывают его конец и произносят предложение целиком.

- Быть здоровым значит … *(не болеть, не кашлять, не лежать в больнице, быть сильным и т.д.).*

- Здоровый человек … *(занимается спортом, не курит, правильно питается, закаляется, соблюдает режим и т.д.).*

- Что может помешать нам быть здоровыми? … *(микробы, погода, неосторожность, простуда и т.д. ).*

- Кто помогает нам вылечиться, сохранить наше здоровье? *… (врачи).*

- Что нужно знать, чтобы вызвать врача? ... *(номер телефона поликлиники).*

- Что нужно сообщить, когда позвонишь в поликлинику? … *(фамилию и имя, возраст больного, домашний адрес, что болит).*

В.Давайте попробуем вызвать врача по телефону.

Практические задания для детей (воспитатель ведёт диалог с ребёнком по телефону от имени работника регистратуры):

- «Предположим, что у тебя высокая температура. Вызови себе врача».

- «Допустим, у твоей мамы заболело горло. Вызови ей врача».

- «А если у твоей бабушки заболело сердце. Куда надо звонить, чтобы ей

оказали экстренную помощь?».

**В.** К нам прислали письмо и посылку. Давайте посмотрим от кого. Это письмо от доктора Здравинки. Давайте я вам прочту это письмо.

«Здравствуйте, ребята. Все ли вы здоровы? Нет ли у вас шишек, ссадин, порезов? Вы бережёте своё здоровье? Врачи,несомненно, помогут вам справиться с бедой, но до их прихода необходимо оказать пострадавшему первую помощь. Зачастую оказанная первая помощь может спасти человеку здоровье и жизнь. Я написала вам о травмах и как оказать первую помощь при несчастных случаях. А поможет в этом вам моя аптечка и волшебная книга».

Игра «Для чего это надо?».

Рассматривание содержимого аптечки:*бинт, вата, перекись водорода,зелёнка, йод, лейкопластырь, ватные палочки, таблетки*.

- Это перекись водорода. Она нужна для промывания ран.

- Это зелёнка. Она нужна для смазывания ран, чтобы убить микробы.

- Это пластырь. Он нужен для заклеивания ран. И т.д.

Обратить особое внимание детей на то, что таблетки назначает только врач, самим ни в коем случае нельзя их есть, а обработку ран производят только чистыми руками.

**В. Доктор Здравинка п**ишет «С некоторыми ребятами из моей книжки случились неприятности, потому что они не соблюдали осторожность, не берегли своё здоровье. А вы тоже такие?»

***Физкультминутка «Непослушные ребята».***

Непослушные ребята как-то раз пошли гулять. *Шагают на месте.*

Кто на дерево забрался, а кто камни стал кидать. *Изображают «по тексту»*

По забору ходит Петя, а по лужицам Фома*, Руки в стороны, идут поодной линии.*

Взяли стёкла где-то дети и играют в них друзья, *Удар по ладоням*

Чем закончилась прогулка, нам не трудно угадать, *Разводят руки в*

*стороны*

Непослушные ребята не должны одни гулять. *Грозят указательным пальцем*

Ноги мокрые от лужи, с пальца кровь из-за стекла*,Показать ноги*

Шишки, ссадины, ушибы - погуляла детвора! *Разводят руками в стороны*

Мы ребята не такие, и гуляем хорошо*. Пружинка*

Ну, а если что случилось, то исправимся легко.*Покачивание в стороны*

Помощь первую окажем, к воспитателю пойдём, *Шагают вперёд*

Мы себе всегда поможем и других не подведём. *Возвращаются назад,*

*хлопая*

Рассматривание и чтение книги доктора Здравинки.

1 страница.

Гордо ехал мальчик Петя

На своём велосипеде,

А потом лихачить стал –

Руль руками не держал!

И свалился на дорогу,

Ободрал себе он ноги

Колени руками зажал

«Ой, как больно!» закричал.

Чтоб паденья избежать,

Надо крепко руль держать!

**В.**Ребята, Петя поранил себе колени. Ему надо помочь. Как?

**Ссадина, ранка:**

1.Сказать взрослому.

2. Промыть ранку перекисью водорода.

3.Смазать вокруг ранки йодом или зелёнкой (эти жидкости убивают микробов).

4. Заклеить лейкопластырем, забинтовать чистым бинтом.

Практическое выполнение оказания первой помощи на кукле.

2 страница.

На качелях качался Ваня,

К нему подбежала Таня,

Качели взлетели и вот –

Танюше ударили в лоб.

**В.**Представьте, что вы оказались на месте Тани. Что вы будете делать?

**Ушиб:**

1. Сказать взрослому.

2. Приложить к ушибленному месту что-нибудь холодное.

 Игра «Выбери предмет для прикладывания к ушибленному месту».

*На столе различные предметы: ложки, линейки, кружки деревянные, металлические, пластмассовые, шпатель, монета, носовой платок, совочек, коробочка и т.д. Дети выбирают предмет и прикладывают его ко лбу. Почему именно этот предмет вы выбрали? Как можно использовать носовой платок при ушибе? (намочить его холодной водой).*

3 страница.

Вот так носик у Алёны –

Кровь вдруг стала капать.

Ситуация знакома?

Но не надо плакать.

**В.**Что вы посоветуете Алёнке?

**Кровь из носа:**

1. Сказать взрослому.

2. Сесть, опустив подбородок.

3. Приложить холод к носу.

4.Держать у носа платок (взрослый: поместит в ноздрю тампон с перекисью водорода).

***Упражнение для пальчиков «Скрути тампон».***

*Детям предлагается попробовать скрутить тампончик из ваты. Напомнить, что делать это надо чистыми руками.*

 4 страница.

На улице сильный мороз,

Кусает он щёки и нос.

Но Ваня домой не идёт,

Гуляет весь день напролёт.

И вот пальцы рук онемели,

Не знает он, что же делать.

**В.**Ребята, а вы знаете, что делать?

**Обморожение:**

1. Сказать взрослому.

2. Осторожно растереть обмороженное место рукой, чистым платком, пока не порозовеет. Растирать снегом нельзя!

3. Вернуться в тёплое помещение (попить горячего чая).

- Что нужно сделать, если просто почувствовали, что вам холодно? *(попрыгать, побегать)*

***Физкультминутка.***

5 страница.

У огня игрался Коля

И игрою был доволен.

А когда огонь обжёг,

Боли выдержать не мог –

Он от боли закричал

Маме жаловаться стал.

**В.**Хорошо, что Коля побежал к маме. Как вы думаете, что мама посоветует Коле?

**Ожёг:**

1. Сказать взрослому.

2. Подставить под струю холодной воды (15 мин).

***Игровой массаж «Кран откройся»***

**В.** Доктор Здравинка многому вас научил:

Если с тобою случится беда –

Взрослым рассказывай всё и всегда.

Раны надо мазать йодом,

При простуде – чай пить с мёдом.

И запомните – лекарства

Без врача давать опасно.

Дорогие дети я вам всем желаю здоровья, чтобы вы некогда не болели и были внимательными и смелыми.

**Спорт – это здоровье**

Конспект занятия по формированию представлений о здоровье детей старшего дошкольного возраста

**Программные задачи:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.Совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом. Развивать познавательный интерес, память, связную речь, умение рассуждать, делать умозаключения. Воспитывать целеустремленность, организованность.

**Материал:**

**Ход занятия.**

*Дети входят в группу под звук барабана, читая речевку:*

Кто шагает дружно в ряд?

Наша группа дошколят.

1, 2, 3, 4 - 3, 4, 1, 2- выше ноги

Шире плечи

1, 2, 3 дыши ровней

Будем спортом заниматься

Прыгать, бегать, закаляться

На месте стой- 1, 2.

**Воспитатель (В.)**Сегодня мы с вами поговорим о спорте, т. к. спорт- это здоровье. Присаживайтесь на стульчики. Сядьте правильно, ноги поставьте ровно, плечи расправьте. Чтобы нам не болеть простудными заболеваниями, я научу вас правильно делать массаж носа. Разотрем ладони, чтобы они стали теплыми.

*Пальчиками гладим нос.*

1, 2, 3,4, 5 вышел носик погулять

Нос не хочет простужаться

Упражнение выполнять (*поглаживание носа)*

От крылечка до калитки *(точечный массаж от переносицы до носовых пазух)*

Три часа ползли улитки

Три часа ползли подружки

На себе таща избушки

**В.**Мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура» и «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? *(физкультурой может заниматься каждый, а спортом занимаются сильные, крепкие, здоровые люди).*

**В**. Как вы думаете, что означают эта пословица: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай*». (Ответы детей.)*

**В.** Молодцы, вы уже знаете, что с каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод также опасен, как недостаток кислорода или витаминов. Если каждый день заниматься физкультурой, это оградит человека от болезней и преждевременной старости. Двигаться, играть, лазать, ползать должны любить дети.

**В.** Чтобы нам не болеть сделаем зарядку.

Мы сидели и устали

Дружно все мы тихо встали

Ручками похлопали 1, 2, 3

Ножками потопали 1, 2, 3

Сели, встали и на месте побежали.

Выше руки. Плечи шире.

1, 2, 3 дыши ровней

От зарядки стали крепче

Стали крепче и сильней.

**В.**А сейчас восстановим дыхание.

Вдох носом и выдох ртом на правое плечо.

Вдох носом и выдох ртом на левое плечо

Вдохнули ртом и выдох на грудь носом.

*Дети присели на стульчики.*

**В.**Знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов всего мира?*(Главные соревнования у спортсменов называются Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них).*

**В.**А что же такое – Олимпиада?*(Олимпиада - это всемирные соревнования в различных видах спорта).*

**В.**У каждой страны есть свой флаг *(показ флага Беларуси).*И у Олимпиады есть свой флаг. Он белого цвета и на нем 5 разноцветных кольца- это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Континент это большая часть суши, т. е. земли *(показать флаг Олимпиады).*

**В.**Голубое кольцо- Европа, желтое- Азия, красное- Америка, зеленое- Австралия, черное- Африка.

**Дыхательная гимнастика «У кого дольше колышется флажок»**

*Каждый ребёнок берёт в руки узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон, выдох.*

**В.** Олимпийские игры – важнейшее событие для миллионов болельщиков. Современный мир должен быть благодарен древней Олимпии, где тысячи лет назад зародилась эта прекрасная традиция праздников спорта и мира. О такой благодарности свидетельствует обычай зажигать олимпийский огонь.

**В.** Для спортсмена олимпийская медаль – самая главная награда в жизни. Она бывает золотая, серебряная и бронзовая. Чтобы стать спортсменом и поехать на Олимпийские игры нужно заниматься спортом, делать зарядку, закаливаться, воспитывать силу воли.

В. Олимпиады бывают зимние и летние.

*Воспитатель делит детей на две команды и проводит викторину. На каждый вопрос команды отвечают по очереди.*

Вопросы

1. Чтобы стать сильными и здоровыми, что надо делать?

2. Какие зимние виды спорта вы знаете?

3. Какие летние виды спорта вы знаете?

4. Кто играет в хоккей? (хоккеист)

5. Кто играет в футбол? (футболист)

6. Кто занимается гимнастикой? (гимнаст, гимнастка)

7.Кто занимается фигурным катанием? (фигурист, фигуристка)

8. Кто занимается спортом? (спортсмен, спортсменка)

*За каждый правильный ответ командам дается по флажку. Выигрывает команда, у которой больше флажков. Победившей команде вручается факел.*

*В конце произносится речевка:*

Спорт, ребята, всем нам нужен

Мы со спортом крепко дружим

Спорт- здоровье, спорт- помощник,

Спорт - игра, физкульт- Ура!