**Конспект**

**занятия по ознакомлению с окружающим в подготовительной группе**

***Тема: «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»***

Подготовила:

воспитатель Глазова С.Н.

**Программные задачи:** Формировать представления детей о том, что здоровье—главная ценность человеческой жизни. Расширять знания о том, что полезно и что вредно для здоровья. Уточнить представления о предметах личной гигиены, о здоровом питании. Прививать потребность в здоровом образе жизни, желании заниматься физическими упражнениями.

**Предварительная работа:** Чтение и заучивание стихотворений о здоровье, о занятии спортом; загадывание загадок на данную тему; беседы о гигиене и ЗОЖ, о продуктах питания; выполнение физических разминок, точечного массажа.

**Развивающая сред**а: ; цветок «Здоровье»; сундучок с письмом; карточки с продуктами питания; рисунки здорового и больного человека.

**Ход занятия.**

**Воспитатель** *(обращается к**детям)*:

 -Давайте   встанем   в   круг  - друзей  *(**дети**встают**в**круг ).*  Сегодня   нам   предстоит   необычное   путешествие .  Мы   отправляемся  путешествовать   по   Стране   Здоровья . В этой стране живут одни здоровячки. Они здоровы, потому что каждый день говорят всем: «Здравствуйте!». Произносите и вы это удивительное русское слово вслух. Делайте это чаще, потому что от этого слова у всех поднимается настроение. Ведь оно особенное. Когда  мы  произносим его, то не только приветствуем человека, но и желаем ему  здоровья .

-А теперь ответьте на мои вопросы.

- Почему в Стране   Здоровья   все здоровы?

-С каким словом все дружат? *(здоровы, потому что**друг  другу желают**здоровья  и дружат с волшебным словом «здравствуй»)*

-Ребята, я вижу на пенечке сундучок. Какой  необычный ! А что же в нем? *(зеркальце и письмо).* От кого? Да, это от Незнайки!

-*(Воспитатель читает письмо)* «Ребята! Я слушал радио и был невнимателен и все перепутал. А в волшебной Стране  Здоровья  загадывали такую загадку: «Что на свете всего дороже?»

-А вы ребята, как думаете, что на свете всего дороже? (*мебель, родители, золото, машина)*

**Воспитатель:**

-Загадка волшебная, заглянем в волшебное зеркальце, может оно  нам  поможет. Что вы в нем увидели? (*себя*) Когда у  нас  хорошее настроение? *(когда все здоровы*) Так что же всего дороже на свете? *(наше**здоровье )*

-Вот сейчас  мы  с вами будем учиться беречь свое  здоровье  в волшебной Стране Здоровья ! Скажите, кто из вас болел в этом году? А чем вы болели? А знаете, почему это произошло? Правильно! В наш организм попали микробы, потому что вы не выполняли правила гигиены.

- Слушайте первую загадку.

Я увидел свой портрет.
Отошел - портрета нет.

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит, -
А любому правду скажет -
Всё как есть ему, покажет.

  *(зеркало)*

Дождик тёплый и густой,
Этот дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.

 *(душ)*

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится!

 *(мыло)*

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.

 *(расческа)*

Резинка – Акулинка

Пошла гулять по спинке.

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала.

 (*мочалка)*

Я не море и не речка,

Я не озеро, не пруд,

Но как утро или вечер

Люди все ко мне бегут.

 *(ванна)*

Серебряная труба,
Из трубы – вода,
Вода бежит и льётся
В белизну колодца,
На трубе – два братца,
Сидят да веселятся.
Один в кафтане красном,
Второй – в голубом,
Оба друга-брата
Заведуют водой.

  *(умывальник)*

Костяная спинка,
Жесткая щетинка, С
мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

 *(зубная щетка)*

-Ребята, а теперь скажите, можно ли свой носовой платок, зубную щетку, полотенце и расческу давать другим? (нет) а игрушки, карандаши и книги? (да)

-Молодцы, правильно. А мы сейчас проверим, у всех ли детей есть носовой платок. «1,2,3- покажи» (дети показывают)

-Но бороться с болезнями, предупредить простудные заболевания помогает массаж.

Чтобы  горло не болело
 Мы погладим его смело
*( поглаживают ладонями  шею  мягкими движениями сверху вниз*)

Чтоб не кашлять, не чихать
Надо носик растирать
*(указательными пальцами растирают крылья носа)*

Лоб мы тоже разотрём
Ладошку держим козырьком
*(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе)*

«Вилку» пальчиками сделай
Массируй  ушки  ты умело.
*(раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки  перед ушами и за ними)*

Знаем, знаем, да-да-да
Нам  простуда  не  страшна.

*(потирают ладони)*

-Продолжаем путешествовать по Стране Здоровья.

**Поиграем в игру «Человечики»**

**Воспитатель:**

-Кто зарядкой занимается—тот здоровья набирается. (показать схематическое изображение человека, его движений—дети показывают данные движения)

-Ребята, как вы думаете, что еще полезно делать, чтобы сохранить свое здоровье? (есть полезную пищу)

**Давайте поиграем в игру «Полезно-вредно»**

**Вопросы:**

-Чем полезно молоко, молочные продукты?

 -Какой витамин содержится в лимонах, в черной смородине?

 -Чтобы глаза лучше видели—что нужно есть?

**Воспитатель:**

-Вои и закончилось наше путешествие. А чтобы мы не забывали заботиться и беречь свое здоровье мы возьмем волшебный цветок, где каждый лепесток расскажет, напомнит нам о здоровом образе жизни.

 -о закаливании

-о соблюдении чистоты

-о правильном питании

-о хорошем настроении

А в подарок вам—витаминный сок и пожелание .

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Вы зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!