**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка»**

**Конспект прогулки в старшей группе: «Лучи здоровья»**

**Подготовила: воспитатель Сусоева Е.Ю.**

**с. Павловск 2024**

**Конспект прогулки в старшей группе: «Лучи здоровья»**

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:** Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня.

-Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

-Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** модель солнца, лучи 6 шт. , кегли, лопаты для снега, 2 бутылки с теплой водой.

**Ход прогулки:**

***Воспитатель:*** Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю.

-Как вы думаете, что такое здоровье?

***Воспитатель:*** Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду

 «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». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «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!

***Воспитатель:*** Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

ПЕРВЫЙ ЛУЧИК вашего здоровья – это режим дня *(показываю модель солнца,  открываю первый лучик солнца)*

 Дети, как вы думаете, что такое режим?

***Воспитатель:*** Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду  у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители - папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

-А наш день в детском саду начинается с зарядки или разминки. Давайте и мы разомнемся.

**Мы топаем ногами**

Мы топаем ногами

Топ, топ, топ. (шаг на месте)

Мы хлопаем руками

Хлоп, хлоп, хлоп. (хлопки руками)

Мы руки разведем

И побежим кругом. (руки в стороны, бег по кругу,  на месте)

***Воспитатель:*** Чтобы узнать, как называется ВТОРОЙ ЛУЧИК нашего здоровья, мы проведем опыт.  Почему снег греет?

Цель. Помочь детям понять, что снег согревает землю от промерзания.

Материал. Лопатки, две бутылки с тёплой водой.

Ход. Предложить детям  вспомнить, как их родители в саду, на даче защищают растения от морозов. (Укрывают их снегом).  Спросите детей, надо ли уплотнять, прихлопывать снег около деревьев? (Нет). А почему? (В рыхлом снеге, много воздуха и он лучше сохраняет тепло).

 Это можно проверить. Перед прогулкой налить в две одинаковые бутылки тёплую воду и закупорить их. Предложить  детям потрогать их и убедиться в том, что в них обеих вода тёплая. Затем на участке одну из бутылок ставят на открытое место, другую закапывают в снег, не прихлопывая его. В конце прогулки обе бутылки ставят  рядом и сравнивают, в какой вода остыла больше, выясняют, в какой бутылке на поверхности появился ледок.

Вывод.  В бутылке под снегом вода остыла меньше, значит, рыхлый снег сохраняет тепло.

***Воспитатель:*** Чего в рыхлом снегу очень много? Что помогло сохранить тепло7

***Дети:*** Это воздух.

***Воспитатель:*** А  для чего нужен воздух?

***Дети:*** Чтобы дышать.

***Воспитатель:*** Правильно, дети. Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, стимулирующее действует на кровь, улучшая её состав.

А давайте выполним дыхательные упражнения

Подуем на живот

Как трубка, станет рот,

Ну, а теперь - на облака

И остановимся пока.

***Воспитатель:*** Так как же называется второй лучик здоровья?

***Дети:*** Воздух.

*(Открываю второй лучик здоровья - воздух)*

ТРЕТИЙ ЛУЧИК

***Воспитатель:*** - А теперь послушайте поговорку:  «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

***Воспитатель:*** - Как вы понимаете эту пословицу? О чем она?

***Воспитатель:*** - Как вы думаете, для чего люди закаляются?

***Воспитатель:*** - Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

***Дети:*** - Закаливание.

*(Воспитатель на модели солнца открывает третий лучик)*

***Воспитатель:*** четвертый ЛУЧИК нашего здоровья – это физические упражнения *(показываю модель солнца,*

***Воспитатель:*** Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

***Дети:*** Чтобы не болеть, быть здоровым.

***Воспитатель:*** А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда?

*(суждение детей)*

***Воспитатель: -*** давайте устроим сейчас веселую эстафету***, «Чья команда быстрее».***( бег до ориентира и обратно)

Пятый ЛУЧИК

***Воспитатель:*** Зачем человеку еда? Как вы считаете?

***Воспитатель:*** Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишье о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если о том, что для здоровья вредно, вы молчите. *(Читаю четверостишия)*

1.  Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок *(правильно)*

2.  Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис *(молчат)*

3.  Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград. *(правильно)*

4.  Пейте дети молоко, будете здоровы *(правильно)*

Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду.

Итак, как же называется пятый лучик здоровья?

***Дети:*** Полезная еда! *(открываю пятый лучик)*

Шестой ЛУЧИК

***Воспитатель:*** - Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»? *(ответы детей)*

***Воспитатель:*** Да, вы правы. И шестой лучик здоровья называется чистота***.***

***Воспитатель:*** Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце.

***Воспитатель:*** Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили , а это - …

***Дети:*** выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня.

***Воспитатель:*** То будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми.

Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».

***Труд детей:*** *засыпать снегом корни деревьев и кустарников.* ***П/игра «Карусели».***