Конспект занятия по развитию речи  
«Я здоровье берегу - сам себе и помогу!»

**Задачи:**

1. Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.
2. Развить представление о том, что здоровье - главная ценность человеческой жизни, расширять представления о том, что полезно и вредно для здоровья.
3. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Оборудование: шкатулка, цветик - семицветик, игра «Вредно-полезно», мяч.

**Ход занятия.**

Воспитатель: Ребята, вы собираетесь путешествовать?

Дети: Да

Воспитатель: Сегодня мы отправимся с вами в путешествие по стране Здоровья. В этой стране живут Здоровячки. Они здоровы, потому что каждый день говорят всем "Здравствуйте". Произнесите и вы это удивительное слово вслух (ответ детей). Делайте это чаще, потому что от этого слова у всех поднимается настроение. Ведь оно особое. Когда мы произносим его, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья. В слове «здравствуй», как и в слове «здоровье», много звонких одинаковых звуков. Назовите их (з, д, р, в). Правильно. Эти звуки дают нам заряд бодрости. Как вы думаете, почему еще жители этой страны всегда здоровы? (они делают зарядку, занимаются спортом, не имеют вредных привычек и т. д.).

Воспитатель: Ребята, посмотрите, а вот первый кого мы встретили в стране Здоровье. А вы узнали его? (да). А как его зовут? (Незнайка). Ребята, а ведь мы знаем его всегда веселого, разговорчивого, он постоянно шутит. А что же он сейчас такой молчаливый? (Незнайка шепчет воспитателю что-то на ухо). Ребята, Незнайке жители страны загадали одну загадку, а он не может ее ни как отгадать. Поможем Незнайке отгадать загадку? (да). Что на свете самое дорогое?

Словесная Игра «Самое дорогое (мебель, машина, родители, золото)»

Воспитатель подходит с детьми к Стасу показывает шкатулку.

Воспитатель: Что самое дорогое на свете?

- Нам поможет волшебное зеркало (зеркало у всех детей).

- Что вы в нем увидели? (себя)

- А какое у вас хорошее настроение? (когда все здоровы)

- Каждый цвет имеет лечебную силу.

Красный пробуждает мужество, делает сильным, мужественным. Оранжевый - цвет сновидений, сказки, творчества, фантазии. Как вы думаете, обои такого цвета, где лучше поклеить? (в спальне)

- А что, по-вашему, обозначает желтый цвет? (радость, веселье, счастье)

- А что, вам напоминает зеленый цвет? (цвет живой природы, деревьев, листьев, травы, он успокаивает) Как вы думаете, какой цвет может означать прохладу, свежесть дыхания? (голубой)

- А что обозначает синий цвет? (глубину моря, безграничных возможностей)

Фиолетовый цвет - цвет мечты, будущего, пробуждение высоких чувств, веры в чудо.

Белый цвет что обозначает? (добро, праздник).

Что вы можете сказать о черном цвете? (зло, траур)

Теперь вы знаете, что цвета волшебные. Некоторые помогают нам быть здоровыми и жизнерадостными. Чаще смотрите на желтый цвет. Он повышает настроение, придает радость, веселье. Что связано у вас с желтым цветом? (солнце, игрушки, платье и т. д.) 5Радуга отделяет страну Здоровья от страны Болезней. В стране Здоровья какие люди живут? (добрые, веселые, улыбающиеся)

- А в стране Болезней? (больные, хмурые, злые, недовольные) -Ребята, а вот Незнайка не знает, почему в стране Здоровья живет веселые люди, в стране болезней - злые, недовольные, а вы знаете? А я думаю что в стране Болезней не правильно питаются и от этого часто болеют.

- А вы знаете как надо правильно питаться? (да) Сейчас мы это проверим. Будем работать группами. Одна труппа собирает продукты вредные для здоровья, а другая - вредные.

Игра «Вредно - полезно».

- Наше путешествие по волшебной стране продолжается. Скажите кто из вас болел в этом году? Чем вы болели? (грипп, ОРВ, ангина) А как вы думаете это произошло? (простыли, заразиллсь от других)

- Правильно в ваш организм попали микробы, потому что вы не выполняли правил гигиены. Давайте поиграем вместе с

Незнайкой и научим его, чем можно пользоваться всем вместе, а чем только одному.

Игра «Можно - нельзя», (расческа, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, зеркало, книги, карандаши, игрушки, салфетка, шапочка).

- Так что же всего дороже на свете? (наше здоровье) - Посмотрите, друг на друга: чем вы похожи? (у всех есть голова, шея, нос, рот, глаза, руки, туловище, ноги) -А чем вы отличаетесь друг от друга? (разными волосами, ртами, шеями, глазами)

- Какие у вас глаза? (у Юли глаза голубые, а у Артура - карие) -Посмотрите на ваши шеи. (у Ларика шея длинная, а у Маши короткая)

- А уши у всех одинаковые? (Нет, у Димы большие, прижатые к голове, а у Паши - оттопыренные)

Вот какие вы разные! А давайте, сравним ваши голоса. Какие они? (дети по очереди произносят звуки а, о, у, ы, и, э). У мальчиков голоса ниже, а у девочек - выше. Ребята, вы знаете, что в природе даже звуки и цвета являются лекарствами. Давайте вспомним звуки, которые помогают лечиться (уходят на ковер).

**Физкультминутка.**

А какой звук лечит кашель? (кашель лечит звук «ж»).

Приложите ладонь груди, превратитесь в больших жуков: ж-ж-ж.

- А какой звук помогает вылечит горло? (горло лечит песенка комара: «з-з-з-з»).

Превратитесь в маленьких комариков и пропойте их песенку (сели на корточки).

- Ребята, а когда вы устали и хотите отдохнуть, какой звук может вам помочь? (звук «с-с-с-с» -успокаивает, дети лежат на ковре с закрытыми глазами).

- Представьте, что вы на берегу моря, на вас накатывают волны.

- А теперь вообразите, что над морем появилась радуга. Она поможет узнать еще один секрет здоровья. Лечат не только звуки, но и цвета. Сейчас я расскажу вам о лечебном действии света, (дети идут к цветику -семи цветику) -Посмотрите на наш цветик -семи цветик. Почему он так называется? (у него семь лепестков, семь цветов) Да, в нем есть все цвета радуги. Может, кто из вас знает считалочки, которая помогает быстро запомнить цвета радуги? (каждый охотник желает знать где сидит фазан) Первая буква обозначает цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Давайте все вместе произнесем ее (повторяют считалку)

- Правильно, молодцы! Но бороться с микробами и болезнями нам помогают музыка и движенья. Ведь не даром говориться «в движении - жизнь».

Мы с Незнайкой будем вам показывать сигналы: на красный свет - сидите, на желтый - вставайте, на зеленый - бегите на месте.

Физкультминутка. (музыка и песня В. Леонтьева «Светофор»)

- Размялись, отдохнули. Вдохнули глубоко носом, выдохнули через рот.

- Давайте напомним Незнайке, что вредно, а что полезно для здоровья, и что можно. И что нельзя делать.

Наше путешествие закончилось и на память о нем волшебная шкатулка хочет подарить всем вам заклинание, послушайте: «от простой воды и мыла у микробов тает сила!» Помните об этом всегда и не будете болеть никогда! Дети угощаются яблоками.