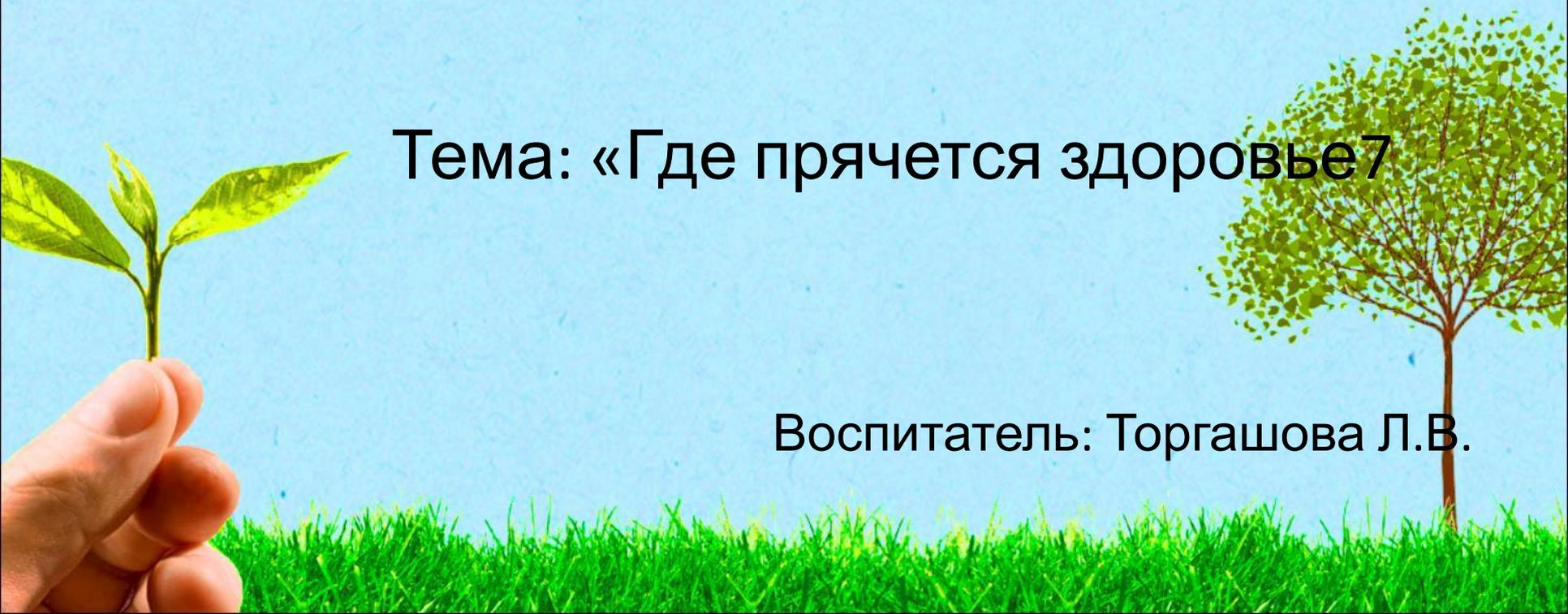


# Занятие по здоровьесбережению

Тема: «Где прячется здоровье?»

Воспитатель: Торгашова Л.В.



# Цель: учить детей заботиться о своем здоровье.

## • **Задачи: Образовательные**

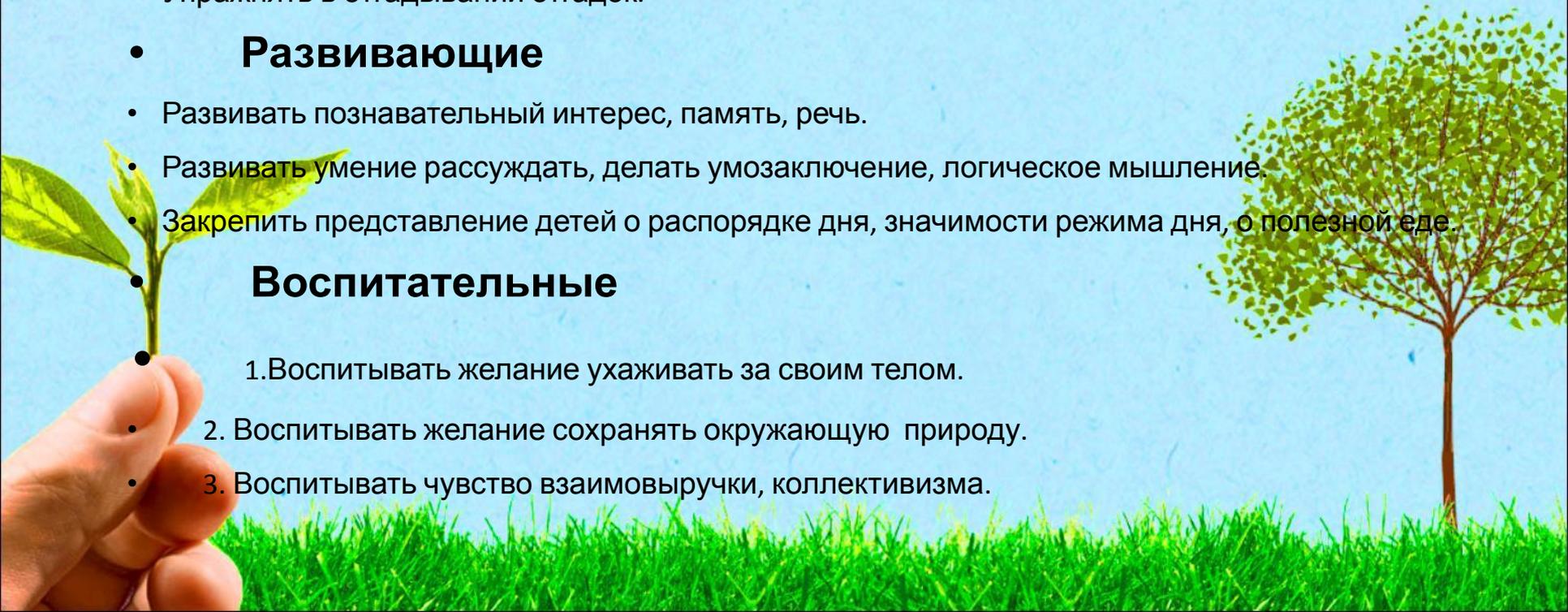
- Формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела.
- Закрепить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия.
- Упражнять в отгадывании отгадок.

## • **Развивающие**

- Развивать познавательный интерес, память, речь.
- Развивать умение рассуждать, делать умозаключение, логическое мышление.
- Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня, о полезной еде.

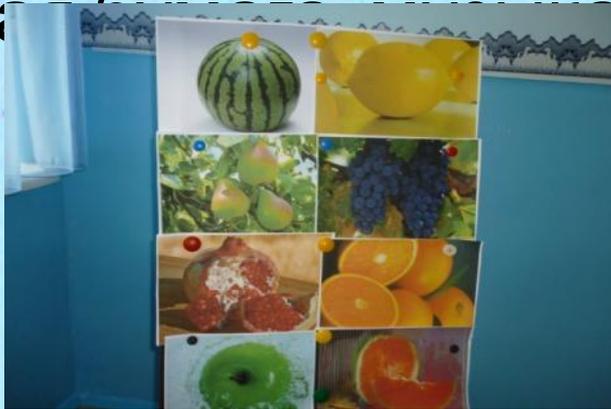
## • **Воспитательные**

- 1. Воспитывать желание ухаживать за своим телом.
- 2. Воспитывать желание сохранять окружающую природу.
- 3. Воспитывать чувство взаимовыручки, коллективизма.



# Оборудование

- Солнце, Кузя, картинки фруктов, часы, картинки с режимными моментами, бутылочка, тазик с водой, письмо, ножницы, желтая бумага



# Ход занятия

- Восп. Ребята, у нас в группе сегодня ярко светит солнце. Давайте подойдем к нему поближе. Ой, да он здесь не один. Кто же это? (домовенок Кузя)
- Расскажи нам Кузя, что ты здесь делаешь? Молчит, но посмотрите, у него есть письмо, давайте прочитаем его
- - Со мной случилась беда, хотела меня баба яга забрать к себе в лес в избушку .Но я не пошел. И тогда она меня заколдовала .А расколдовать сможете меня только вы, но придется выполнить все задания бабы яги.-



- Восп. Ребята, как вы думаете, мы сможем помочь Кузе? (да) Тогда отправляемся в путь поиграть Кузе. Но прежде чем мы уйдем, посмотрите, к нам пришли гости. Давайте с ними поздороваемся и душой и сердцем (здороваются)
- Восп. Знаете, ведь вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «ЗДРАВСТВУЙТЕ». Это значит – здоровья желаю. Я вам предлагаю сесть на колени в круг на ковре
- Восп. Как вы думаете, что такое здоровье? (ответы детей)



- Восп. Сейчас я хочу вам рассказать старую легенду (звучит лирическая музыка) 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 и решать- куда бы его спрятать?. Одни предлагали спрятать его 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, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов! (заканчивает звучать музыка)
- Восп. Значит здоровье- то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас.
- 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 физические упражнения ( показываю модель солнца. открываю первый лучик солнца)



- Восп. Дети , давайте подумаем , какую пользу приносят физические упражнения? (суждения детей)
- А сами вы выполняете физические упражнения? Где и когда (ответы)
- Давайте покажем, как мы тренируем мышцы своего тела (ритмическая гимнастика под музыку Чунга- Чанга)
- Восп. Дети, какие мышцы у вас стали? (крепкие, сильные)
- А настроение? (бодрое, веселое)
- Скажите ребята, почему человек должен заниматься физкультурой? (чтобы не болеть, быть здоровым)



Восп. Правильно, ребята. Есть пословица о спорте, давайте ее запомним  
«Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать» Давайте все вместе ее повторим  
(повторяем)

Восп. Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус (показ)  
Загляните внутрь этой бутылки (пластиклвая) Что там лежит? (ничего) Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылки, выходи! (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки выходят пузырьки)



Что за невидимка сидел в бутылочке? (воздух)

Восп. Молодцы, совершенно верно – это ВОЗДУХ

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья мерцнет свет,

дышит он и я и ты.



- Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вздохнуть воздух и закрыть рот и нос ладонками (дети выполняют задание В осп. Ребята, а что вы почувствовали? Почему не смогли быть долго без воздуха? (суждения детей)
- Восп. Совершенно правильно, умнички. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит:»Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем»
- Давайте выполним упражнения на дыхание (выполняем)
- 1.»Погреемся» Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «У-х-х»
- 2. «Заблудились в лесу». Сделать вдох ,на выдохе прокричать «А-у-у»
- 3. «Ежик». Повернуть голову вправо- влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный через полуоткрытые губы.
- 4. «Подыши одной ноздрей». Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю , а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох. ( все упражнения делаем 4-6 раз)
- Восп. Дети, а для чего выполняют дыхательные упражнения? ( организм обогатился кислородом и т. Д.)
- Так как же называется второй лучик нашего здоровья? (воздух) (второй лучик)



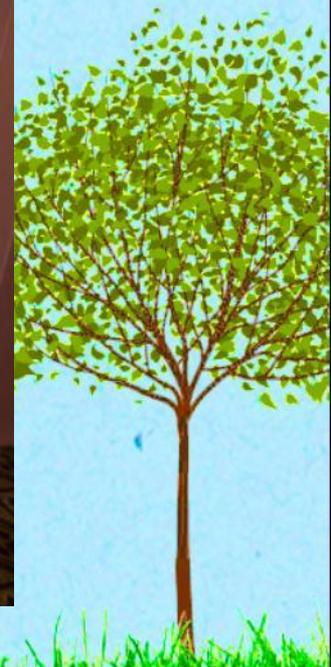
- Восп. Ребята, посмотрите , что это? (показываю модель часов в виде цветка (часы))
- А как вы думаете, зачем нам часы? (суждения детей)
- Восп. Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда нужно проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на гимнастику, знать , когда наступит обед и когда нужно идти домой.
- Кто может объяснить, что такое режим? (суждения детей)
- Восп. Вы просто молодцы! Действительно режим –это когда выполняются все дела в течении дня по времени. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогают укреплять здоровье.
- Я хочу вам предложить игру «Разложи по порядку» ( ребята выбирают картинки и встают друг за другом по времени режима)
- Восп. Так как же называется третий лучик нашего здоровья? (режим дня)



- Восп. Я открываю третий лучик. Дети, скажите мне, а какое сейчас время года? (Весна)
- А как вы определили, что сейчас ВЕСНА? ( перечисляют приметы весны)
- ФИЗКУЛЬТМИНУТКА о весне
- (дети сели на стульчики)
- Восп. Чтоб здоровым оставаться, нужно правильно питаться
- Пищей сладкой шоколадной, ты не увлекайся
- Очень кислого, соленого ты остерегайся.
- Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты.
- Восп. Дети, давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я буду зачитывать четверостишие о продуктах, если они полезны, то вы все вместе говорите – «правильно, правильно, совершенно верно». А если продукты вредные, то вы молчите



- Ешь побольше апельсинов, пей морковный, вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок (правильно)
- Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить – ешь конфеты, жуй ирис, строен стань, как кипарис (молчат)
- Чтобы правильно питаться, вы запомните совет, ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет (правильно)
- Пейте дети молоко, будете здоровы (правильно)
- Восп. Молодцы ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезную еду



- Стук в дверь, заходит доктор Айболит
- Доктор- Здравствуйте, вы меня узнали?
- Дети - Да
- Доктор Встретилась мне Б.Я. и сказала передать письмо в вашу группу
- открываем письмо –«Вам нужно отгадать загадки
- 1..Он большой, как мяч футбольный. Если спелый- все довольны (апельсин)
- 2.. Само с кулачок, красный бочек .Потрогаешь- гладко, откусишь- сладко (яблоко)
- 3.Маленькая печка с красными угольками (гранат)
- 4. Этот фрукт на вкус хорош, и на лампочку похож (груша)
- Восп. Спасибо ребята, отгадали все загадки
- Итак, как же называется четвертый лучик нашего здоровья?
- Дети Полезная еда (открываю лучик)



- Восп. Ребята, посмотрите как засверкали лучики здоровья на солнце Как? (ярко, бодро ..)
- Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами говорили на занятии, то вы будете бодрыми, веселыми и здоровыми



# Итог занятия

- Восп. Как вы думаете, мы Кузе помогли? Кузя ,ты можешь возвращаться в мультфильм, мы все задания выполнили. Что вы запомнили больше всего? Что вам понравилось? Я очень рада, всем спасибо! Вы были просто молодцы! Со всеми заданиями справились!
- 



**СПАСИБО**

**ЗА ВНИМАНИЕ!**

