*Конспект занятия по здоровьесбережению*

**«Где прячется здоровье»**

**ЦЕЛЬ:**

Формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья.

**ЗАДАЧИ:**

1. Закрепить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;
2. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, дыхательной гимнастики, настроения.
3. Развить познавательный интерес и речь; воспитать желание заботиться о собственном здоровье.
4. Воспитать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

**Орг. момент** - беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, дидактическая игра.

**Оборудование:** За ранее приготовленное солнце из бумаги (отдельно лучи), элементы пословицы на бумаги, магниты, дидактический материал «Режим дня».

**Ход занятия:**

За экраном: ПА ПАПА… Как вы меня слышите.

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

- Добрый день! Здравствуйте!

**Учитель:** А знаете, ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит – желаем здоровья.

**Учитель:** Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (ответы детей)-(это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)

**Учитель:** Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучиков, и эти лучики живут в каждой клетки нашего организма.

**Первый лучик** – это физические упражнения, или физкультура (модель солнца, к нему прикрепляется лучик с изображением физических упражнений)

-Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения для нашего организма (укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое и хорошее настроение.)

- А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? (на зарядке, физкультминутках, физкультурных занятиях, играя в подвижные игры).

- Когда вы делаете зарядку, занимаетесь физкультурой – вы растете сильными и крепкими.

Есть такая пословица: Давайте соберем ее. Выходит к доске ученик и собирает пословицу. «Чтобы больными не лежать, надо спорт уважать!»

**Физминутка.**

- А теперь всем ребятам встать! (имитация движений под речевку)

Руки медленно поднять.

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко,

И отправились в дорожку.

Две руки хлопают, (хлопки в ладоши)

Две ноги топают, (ритмичное топанье ногами)

Два локотка вращаются, (руки к плечам, вращательные движения локтями)

Два глаза закрываются, (руки вниз, глаза закрыть)

Ручками захлопали –

Хлоп, хлоп, хлоп,

Хлоп, хлоп, хлоп.

Ножками затопали –

Топ, топ, топ, Топ, топ, топ.

Голову опускаем (наклон головы вперед)

И спину выпрямляем (выпрямиться, руки в стороны)

- МОЛОДЦЫ!

**Учитель**: Ребята, что это? (Показываю часы)

Ребята: Часы

**Учитель**: А как вы думаете, зачем нам нужны часы? (ответы детей)

- Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени (когда проснуться, когда заниматься, когда кушать и т.д.)

- Ребята, как вы думаете, что такое режим? (ответы)

Режим – это когда дела выполняются в течение дня по времени, как у нас в школе. У нас есть время для принятия пищи, занятий, прогулки. Часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

- А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Поставь по порядку» (дети выходят с картинками, на которых изображены дети занятыми режимными видами деятельности в течение дня. В ходе игры обращаю внимание, что все виды деятельности необходимо выполнять в одно и то же время).

- Как будет называться **второй лучик** здоровья? (режим дня)

Правильно.

- А теперь я покажу вам фокус, и вы узнаете, как называется третий лучик здоровья. Посмотрите на этот пакет, внутри него есть что-то? (нет)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи(поймать пакетом воздух)

- Что за невидимка сидит в пакете? (это воздух) Правильно!

- Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух и он также нужен нам, чтобы были здоровыми. Давайте выполним с вами упражнения на дыхание (выполняем упражнения на дыхание).

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 и на выдохе прокричать «а-у-у».

3. «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 ( 3-6 раз).

- Ребята, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

(Чтобы организм обогатился кислородом, чтобы закалять свой организм)

- Правильно, воздух насыщен кислородом – это чистый свежий воздух. Так как называется третий лучик здоровья?

Ребята: Воздух (открываю **третий лучик** здоровья)

- Чтобы здоровым оставаться нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислой и соленой ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты

Ребята, а давайте с вами запишем в таблицу полезные продукты и вредные продукты. (На доске таблица и слова заранее написанные)

Сладкий леденец.

Суп и каша,

Простокваша.

Мороженое, пирожное.

Халвы, конфеты.

Фанта, пепси-кола,

Винегрет!

**Учитель**: а если вы будете есть чипсы, много сладостей, пить кока-колу, что тогда произойдет с вами.(Ответы детей). Пища может быть полезной и вредной. Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если человек получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

- Ну что, ребята, правильно теперь будете питаться? (Да)

- Как будет называться **четвертый лучик**? (Полезная пища)

- Ребята, посмотрите, у нас остался один лучик. Давайте его откроем и посмотрим как он называется.

- **Пятый лучик** здоровья называется чистота.

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

- Давайте вспомним правила гигиены! Вместе с детьми вспоминаем правила личной гигиены и записываем на доске.

1. Начинать и заканчивать день необходимо с чистки зубов и умывания.

2. Подстригать ногти на руках и ногах необходимо каждую неделю.

3. Интимная гигиена.

4. Наличие собственной расчески.

- Посмотрите, солнышко радуется за вас, потому что вы теперь знаете все правила, чтобы быть здоровыми.

Давайте вспомним, как же называются лучики здоровья (проговаривание каждого лучика)

Ребята, вам понравилось занятие?- И мне понравилось как вы сегодня работали, молодцы! Всем спасибо!

**Словарь:**

Здоровье, солнце, физические упражнения, укрепление мышц, закаливание организма, бодрое, хорошее настроение, зарядка, режим дня, часы, воздух, упражнение на дыхание, полезная пища, вредная пища, чистота, правила гигиены.