**Конспект открытого занятия по здоровьесбережению, в группе оздоровительной направленности «Смешарики» «Где прячется здоровье».**

Цели и задачи:

1. Формировать знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную, речевую активность, воображение.

3. Формировать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Методы и приемы:

Познавательная деятельность с оздоровительной направленностью, дыхательные и двигательные упражнения, игра.

Оборудование:

Фонограмма, телефон, цифры 0, 3, стихи для словесной игры, корзинка с плодами, продукты для игры (чипсы, кириешки, газировка, конфеты, жевательная резинка), модели с мимикой, кукла, костюм врача.

Главные роли:

Кукла.

Врач- воспитатель.

Ведущий- воспитатель.

Предварительная работа:

1. Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.

2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»

3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» Чуковский К. И., «Вредные советы» (Б. Заходер)

4. Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.

5. Выполнение дыхательных упражнений

7. Подготовка атрибутов к занятию.

Ход занятия:

**Ведущий:**

Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся с нашими гостями их сегодня у нас много (здороваются).

**Коммуникативная игра «Здравствуй, друг! »**

А теперь давайте поздороваемся друг с другом, и сделаем это в игре.

Скажем здравствуйте руками,

Скажем здравствуйте глазами,

Скажем здравствуйте мы ртом,

Станет радостно кругом.

Я вижу на ваших лицах улыбку.

Это очень хорошо!

Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

(В комнату под музыку входит Кукла чем-то расстроенная).

**Ведущий**: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришла кукла, давайте поздороваемся с ней. Но что-то она очень грустная.

(обращаясь к кукле) : Что случилось с тобой, почему ты такая грустная?

**Кукла:** Ребята, я пришла к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потеряла свое здоровье и не знаю, где его найти. У меня болит горло. Вы мне поможете?

**Ведущий**: Ребята, а как вы думаете, кто может помочь кукле, кто все знает про здоровье, и о том, что надо делать, чтобы его не потерять. (Врач)

А где можно найти врача? (В больнице)

Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)

По какому номеру телефона вызывают врача? (03)

Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 2 цифры 03

(Воспитатель показывает этот номер телефона и звонит).

**Ведущий**: Алло, здравствуйте, это больница?

**Врач**: Да, мы вас слушаем.

**Ведущий**: Мы бы хотели вызвать врача к нам в детский сад

«Дюймовочка». У нас, кажется, заболел кукла. Вы сможете прийти?

**Врач:** Да, конечно, я скоро буду.

**Ведущий**: Ну вот, куколка, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

Входит врач.

**Врач**: -Здравствуйте, ребята. Я пришла по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

**Ведущий**: Нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришла кукла, которая себя плохо чувствует и боится, что он потеряла свое здоровье. Она не знает, как можно найти свое здоровье. У нее болит горло.

**Врач**: Предлагаю показать кукле массаж «Неболейка». (Дети делают массаж повторяя за врачом).

**Врач**: Я сейчас открою вам маленькие секреты. Чтобы узнать, как сберечь наше здоровье, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется

«**Правильно, совершенно верно».**

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите: «Правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1. Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься.

2. Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день.

3. Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели.

4. Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять.

5. Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6. Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай.

7. Вот еще совет простой

Руки мой перед едой.

8. От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9. Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

10. Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

**Врач:** «Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять. Мыть руки, чистить зубы, ходить в чистой одежде и многое другое… **(**Гигиена**)**

Именно так. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот и выдохните. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

Давайте мы вместе поиграем в игру:

**«Надуй шар»:** вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

**Кукла:** Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравилась эта игра. Теперь я буду делать ее каждый день.

**Врач:** А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С и Д.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где можно взять витамины? (Аптека)

А еще где могут быть витамины?

Овощи и фрукты самые витаминные продукты.

**Ведущий**: А у нас сегодня в гостях продукты в которых много витаминов. (Рассматривают овощи и фрукты). Например, морковь.

Это запомнить просто

Есть в морковке

Витамин роста.

**Врач:** А еще витамины в моркови полезны для глаз. И чтобы глаза хорошо видели нужно делать гимнастику для глаз. Хотите попробовать?

**Гимнастика для глаз.**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

**Врач**: Друзья, я вам открою секрет, что многие продукты вкусные, но в них нет никаких витаминов, а значит они не приносят никакой пользы.

**Ведущий**: Дети давайте разберемся какие же продукты вредные для нас, а какие полезные.

**Игра: «Разложи продукты**» (Дети раскладывают полезные и вредные продукты по корзинкам).

**Ведущий**: Значит, чтобы быть здоровым нужно принимать витамины, кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

**Врач:** А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, ногах как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

А покажите, как вы делаете зарядку.

**Ведущий** произносит слова вместе с детьми:

**Зарядка.**

Держим ровно все мы спинку!

Голову назад, вперед, вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые - вот высокие какие!

Еще выше поднимитесь, вправо влево повернитесь.

Этим славным упражнением поднимаем настроение.

Дальше будем приседать: дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, словно мячик целый день.

**Врач**: Посмотрим сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Посмотрим ваши пальчики. Слабоваты, нужна и им гимнастика. (Пальчиковая гимнастика).

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным? (Ответы детей).

**Врач**: Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом, кушать полезные продукты.

**Кукла:** Я все поняла, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

**Врач**: Все правильно. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение? (Хорошее настроение).

Ребята, а чтобы было хорошее настроение, нужно иметь много друзей. Не ссориться с ними и друг другу дарить только улыбки.

**Песня- танец:** «Если друг не смеется». (ЦОР).

**Врач:** Посмотрите, как улыбается кукла, она радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. Ведь правда, ребята?

Теперь я могу быть спокойна, что ребята из группы «Смешарики» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то, что вы такие умные, активные, добрые я принесла вам витамины. (Фрукты).

**Ведущий.** Ребята! Вы узнали сегодня много полезного о здоровье и вижу на ваших лицах улыбку, а улыбка – залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость! Доброго вам здоровья!

А давайте узнаем у гостей какое сейчас настроение у них?

(Раздаются модели с лицами, гости и дети рисуют рот на модели в зависимости от настроения).

Разработали и провели воспитатели: Ю.В. Яковлева.

И.А. Тихомирова.

МАДОУ ДСКН №7 г. Сосновоборск. 2015г.