

Конспект открытого занятия по здоровьесбережению: «Я здоровье берегу» в средней группе «Гномики»

Автор: Н.В. Лиманская, воспитатель, высшая категория, «МДОУ «Детский сад №15 «Чебурашка», г. Зеленокумск, Ставропольский край

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально - коммуникативное развитие», «Речевое развитие»

Цель: формировать представления детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни

Задачи:

1. учить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
2. продолжать прививать культурно-гигиенические навыки;
3. развивать мышление, воображение, память;
4. расширять знания о питании и его значимости

Материалы и оборудование: волшебное письмо с загадкой, спортивное нестандартное оборудование - цветные колечки на каждого ребенка; дидактические игры «Лабиринты правильного питания», разрезные картинки «Виды спорта», пазлы «Найди для спортсмена нужный предмет», диски - круги «Соотнеси время года с одеждой»; морковка для Зайчика

ХОД:

Инструктор: Ребята, сегодня, когда я шла на работу, я встретила маленького зайчика, посмотрите, пожалуйста, почему он не веселый? Что случилось с ним? Ой, он чихает и нос горячий. *(Он заболел)*. Поможем зайчику поправить свое здоровье? *(Да)*. Давайте вспомним главную пословицу: **«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**. Ребята, что значит, быть здоровым? Что мы делаем по утрам? *(Зарядку)*.

Инструктор: А в спортивном зале, чем мы с вами занимаемся? *(Физкультурой)*.

- А еще правильно питаемся, следим в группе за чистотой, кушаем витамины. А теперь проверим, какие наши пальчики крепкие и послушные.

Пальчиковая игра «Домик»

На полянке дом стоит
Ну, а в домик путь закрыт,
Мы ворота открываем,
Всех вас в домик приглашаем.
Но на дверях висит замок,

*Пальцы рук сомкнуты в виде крыши дома,
Отводим большие пальцы в стороны
Пальцы обеих рук скрещены*

Кто его открыть бы мог?

Покрутили, постучали,
ебя, на себя)

Потянули и открыли.

Руки поворачиваем (от с

*Тянем руки в стороны,
Большой, безымянный и мизинец сомкнуты*

Инструктор: Ну, вот наш зайчик немного повеселел, а еще он хочет много конфет – в них очень много витаминов. Так думает зайчик. Ребята, скажите пожалуйста, правильно думает зайчик? В конфетах, есть витамины? (*Нет*). Правильно, конфеты вредны для здоровья, от них портятся зубы, они начинают болеть и выпадать. А, какие полезные продукты вы знаете? (*Овощи и фрукты*). Вот сейчас наши ребята покажут в играх, какие полезные продукты надо есть, чтобы не болеть.

Дидактическая игра «Лабиринты правильного питания»

Инструктор: Ребята, посмотрите, вот на пеньке я нашла конверт, там есть загадка, послушайте и отгадайте:

Он вам не физзарядка,

Не пробежка для души.

Он для сильных, он для ловких,

Для тех, к победе, кто спешит.

Что, это ребята? (*Спорт*) Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом. Какие, виды спорта вы знаете? (*Зимние и летние*). Правильно. А сейчас зайчик, ребята тебя научат какими видами спорта необходимо заниматься в играх - пазлах о спорте.

Дидактические игры - пазлы «Найди для спортсмена нужный предмет», разрезные картинки «Виды спорта»

Инструктор: Зайчик, почему ты так тепло оделся? На улице тепло, а ты в теплой шубке. Тебе, наверное, жарко? (*Да. Мне очень, очень жарко*) Вот, видишь, нужно одеваться по погоде, по сезону, правильная одежда тоже помогает не болеть. Ребята, тебе помогут в этом, покажут, какие вещи нужно одевать, по каким временам года? Какие времена года вы знаете? (*Зима, весна, лето, осень*).

Дидактическая игра - круги «Соотнеси время года с одеждой»

Инструктор: Ребята, а мы с вами закаливаемся после дневного сна? (*Да*) Ходим босиком по коврикам здоровья? (*Да*). А сегодня я хочу познакомить вас с новым приёмом сохранения здоровья, этот приём называется

Самомассаж «Крепкое здоровье»

*Лобик мыли? Щечки мыли?
Ушки мыли? Ручки мыли?
Все помыли? Чистые теперь?
Открывай к здоровью дверь!*

Инструктор: Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо. Потому что хорошее настроение помогает нашему здоровью. Я вижу, и наш зайчик выздоровел, улыбается, значит, болезнь прошла. Молодец, зайчик, надеюсь, ты понял, как нужно укреплять своё здоровье, что нужно делать каждый день. Давайте чаще друг другу улыбаться. *Доброго вам всем здоровья!*