**Конспект занятия в санаторной группе.**

**«Где прячется** **здоровье»**

Составила: Инькова О.В.

воспитатель санаторной группы №7

г. Энгельс

**Тема:** «Где прячется здоровье».

**Цель:**

* Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

*«Здоровье»:*

* Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха.
* Учить детей заботиться о собственном здоровье;
* Учить детей управлять дыхательными мышцами с помощью дыхательной гимнастики.

*«Познание»:*

* Продолжать знакомить детей с понятием «Здоровье» и «Здоровый образ жизни».
* Расширять элементарные знания детей о способах укрепления своего организма; о соблюдении гигиенических правил.

*«Чтение художественной литературы»:*

* Познакомить детей с произведениями о здоровом образе жизни.

*«Коммуникация»:*

* Развивать культуру общения, обогащать словарь.

*«Социализация»:*

* Воспитывать дружеские отношения друг к другу.

**«***Музыка»:*

* Развивать чувство ритма, устойчивость внимания, умение согласовывать движения с музыкой.

*«Физическая культура»:*

* При помощи физических упражнений повысить интерес к физической культуре, устойчивый интерес к занятиям спортом.

**Оборудование:**

Мяч, модель солнца, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, телефон, стихи для словесной игры, указка.

**Сюрпризный момент:** гномик

**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.

6. Заучивание с детьми стихотворений о витаминах.

7. Подготовка атрибутов к занятию.

**Ход занятия.**

Воспитатель:   Ребята! Сегодня мы с вами собрались, 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 друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй».

(Проводится коммуникативная игра с мячом. Дети встают в круг и поочерёдно говорят фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Катя!» и т.д.)

*Появляется гномик.*

Воспитатель:   Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Гномик немного приболел, и он просит, чтобы мы помогли ему вылечится и больше никогда не болеть.

Воспитатель:   А как вы думаете, кто может помочь гномику? Кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять.   (Врач)

Воспитатель:   Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Врач из нашего детского сада передала вам солнышко, у него волшебные лучики. Давайте вместе с гномиком узнаем, как называются наши лучики.

Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего солнышка здоровья, я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду говорить вам маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, 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. *(Правильно, правильно, совершенно верно)*

2.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день. *(Правильно, правильно, совершенно верно)*

3.Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели. *(Дети молчат)*

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять. *(Дети молчат)*

5.Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой. *(Правильно, правильно, совершенно верно)*

6.Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай. *(Правильно, правильно, совершенно верно)*

7.Вот еще совет простой

Руки мой перед едой. *(Правильно, правильно, совершенно верно)*

8.От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте. *(Дети молчат)*

9.Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими. *(Правильно, правильно, совершенно верно)*

10.Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть. *(Дети молчат)*

Воспитатель: Ребята! Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»?             **(Гигиена)**

Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

*Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья.*

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Вы можете дышать? А чем мы дышим?

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

2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

*Открываю 2-й лучик.*

Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

1. Вдох через нос, обнимая себя,

Выдох через рот, руки опустить.

1. Упражнение «Бабочка».

Вдох через нос,

Один длинный выдох через рот на бабочку.

  Воспитатель:   Молодцы ребята, у вас очень хорошо получись.

Воспитатель:   А еще я хотела бы вам рассказать о витаминах. 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?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Вы по одному подойдёте к столику, возьмёте карточку с изображением полезного продукта и повесите её на дерево. А потом тихонько сядете на свое место.

Какие продукты не взяли на дерево?   Почему?

Итак, чтобы быть здоровым нужно принимать… (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так называется наш следующий лучик: витаминная еда.

*Открываю 3-й лучик солнышка здоровья.*

У нашего солнышка мы открыли уже 3 луча.

Воспитатель: Ребята! А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку. Ведь, чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом.

*Комплекс ритмической гимнастики под музыку.*

1. И.п. – руки к плечам;

  1 - руки вверх;

    2 – и.п.; повторить 6 раза.

1. И.п. – руки к плечам;

      1 – правую руку вверх;

      2 – левую руку вверх, правую руку к плечу, затем поменять руку, 6 раза.

1. 1 - И.п. Руки на пояс, ноги на ширине плеч

2 – наклон туловища влево, затем вправо, 6 раз.

1. 1 - И.п. – Руки на пояс;

2 – наклон, касаемся пальцев ног, 6 раз.

1. 1 – И.п. Руки на пояс

2 – мах ногой, хлопок под ней, 6 раз.

И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физические упражнения.

*Открываю лучик.*

Воспитатель:   Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

**1**-й лучик**:   гигиена**

**2**-й лучик:   **свежий воздух**

**3**-й лучик:   **витаминная еда**

**4**-й лучик:   **физические упражнения**

Итак, чтобы быть здоровым и не потерять своё здоровье, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

И Гномик тоже теперь будет здоров.

А чтобы вы оставались такие же умные, активные, добрые я принесла вам витамины. Раздает детям витамины.

Давайте попрощаемся с гномиком.