**Конспект занятия**

**«Чтобы быть здоровым»**

**Программное содержание**:

способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физкультурой и спортом;

развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур;

закрепить знания о пользе витаминов и их значении для здоровья

**Оборудование:**

письмо от королевы Здоровья, картинки с изображением продуктов, содержащих витамины ( А,В,С,Д.)

**Предварительная работа:**

рисование по сказке К .Чуковского «Мойдодыр»;

д.-игры: «Режим дня», «Я начну ,а ты продолжи»;

беседа: «Здоровые и нездоровые привычки»;

чтение К. Т. Зайцева «Уроки Айболита»;

с- р. игры «Больница», «Аптека», «Магазин продуктов».

Воспитатель: Белая Ольга Анатольевна.

МБДОУ ЦРР Д/С-3 «Звездочка»

**Воспитатель:** Здравствуйте!

**Дети**: Здравствуйте….

**В**.- Дорогие ребята, что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Кто объяснит? (ответы детей) Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей.

Будь здоров не болей,

Это просьба всех людей.

«Здравствуй» стоит лишь сказать,

И не надо объяснять:

Быть здоровыми хотим

И об этом говорим.

**В** .-Ребята, давайте поговорим с вами о здоровье. Как вы думаете, какой он, здоровый человек? (ответы детей).

*(Стук в дверь, заходит почтальон Печкин. Он очень тепло одет, чихает и кашляет*.)

**В.-** Здравствуй, п. Печкин, а почему ты так тепло оделся, на дворе ведь совсем не холодно.

**П**. – Я оделся так тепло, чтобы не заболеть.

**В**.- да ты уже заболел, чихаешь и кашляешь. А все потому, что одет ты не по погоде.( объясняет , что значит одеваться по погоде).Ну, не беда. Мы с ребятами тебе покажем, что нужно делать. чтобы не болеть, давайте вместе с Печкиным сделаем оздоровительный массаж, он называется точеченый массаж. Ученым стало известно, что если нажимать на определенную точку на теле человека, то можно укрепить свое здоровье .Давайте вместе попробуем его сделать.

**«Мороз»**

**(самомассаж биологически активных точек).**

На дворе опять мороз ( *поглаживают ладонями шею,*

Чтобы носик не замерз, *указательными пальцами легко потирают*

Мы его сейчас потрем. *переносицу.*

И погладим, *большими пальцами гладят нос с боков.*

И помнем. *Легко пощипывают крылья носа.*

Растираем наши щечки*. Ладошками растирают щеки.*

Пусть алеют, как цветочки!

Проведем по бровкам, *указательными пальцами рисуют брови*

Глазкам, *осторожно ведут пальцами вокруг глаз.*

Будут глазки, словно в сказке!

А про ушки не забыли? *Проводят указательными пальцами по ушным* Ушки утром все помыли? *Бороздкам.*

Проведем мы пальчиками

По дорожкам – ямочкам,

Вот сейчас потреплем ушки - *легко треплют ушки*

Ах! Какие непослушки!

Прыгнем!

Хлопнем!

Прыгнем снова!

Будем мы всегда здоровы! *Хлопки.)*

**П**.- Спасибо вам ,друзья , с помощью этого массажа я теперь не буду болеть и смогу вовремя доставлять почту во все уголки страны, чуть не забыл, вам письмо(отдает конверт).До свидания ,ребята, мне пора уходить ,меня давно заждались в Простоквашено.

*Воспитатель распечатывает письмо и читает.*

**В**. -Ребята, это письмо от королевы Здоровья, она пишет, что злая колдунья Простуда хочет захватить ее королевство и просит у нас помощи, чтобы мы одолели Простуду .Мы должны ее победить своими знаниями о здоровом образе жизни. Королева прислала нам загадки:

Хожу - брожу не по лесам

А по усам, по волосам

И зубы у меня длинней

Чем у волков и медведей. ( *Расческа*)

Ускользает как живое

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится. (*Мыло*.)

Костяная спинка

А на брюшке щетинка.(*Щетка)*.

**В**.- Ребята, а как вы ,думаете, зачем нам нужны эти предметы?( ответы детей).Недаром говорят «Чистота- залог здоровья». Это означает ,что если человек чист и опрятен ,вокруг него порядок ,значит он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

**Дидактическая игра- «Да- нет».**

Любят дети утром рано глазки мыть водой из крана?

Моют носик часто?

Ну, а зубы любят чистить?

А капризничать, кричать?

Лечь в ботинках на кровать?

Маму слушаться всегда?

Плакать громко иногда?

Каждый раз перед едой ,руки с мылом мыть водой? .

(звучит звонок телефона ) Ребята ,это к.Здоровья благодарит вас за то ,что вы справились с верной подружкой колдуньи Простуды –Неряхой.

**В.**- Чтобы дети не болели , мы каждое утро начинаем с чего? с зарядки.

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка

Чтобы силу развивать и весь день не уставать.

**Физ. минутка «Зарядка»**

1 -подняли руки вверх,2- все руки опустили,

3- подняли руки вверх, опустили на четыре.

Вместе держим наши ножки и попрыгаем немножко

А теперь у нас присядка, это трудная зарядка

А теперь ходьба на месте, будто ножкой месим тесто.

Дружно шаг мы замедляем и зарядку завершаем.

**В** -А еще дети ,чтобы не болеть нужно заниматься спортом. Вы знаете о том, что скоро в г.Сочи начнется Олимпиада .Давайте представим себе . что вы спортсмены .

**Дидактическая игра «Узнай по показу» (** Имитация движений спортсменов).

(снова звучит телефонный звонок .это королева благодарит детей за то, что они победили еще одну подружку Простуды-Кашель.)

**В**.-А еще для того чтобы не болеть надо соблюдать режим дня и правильно питаться.

**Дидактическая игра «Режим дня»**

Как живешь? –вот так (показ движений по словам)

В сад идешь?

Как шалишь?

Как кричишь?

Завтрак ешь?

Дружишь как?

Как ты спишь?

Как встаешь?

Маму ждешь?

Домой идешь?

**В**.-очень часто дети жалуются, что у них болят животики и зубки. А как вы думаете почему? ( ответы детей).Правильно, потому что едят много конфет, чипсов и пьют лимонады. А как вы считаете, это полезная еда? ( вредная).Я вам раскрою свой самый главный секрет, я знаю об очень полезных маленьких шариках, которые живут в нужных продуктах, без них человек становится слабым, плохо растет. Кто догадается о чем я говорю? (витамины). А какие вы знаете витамины? (А,В,С,Д).Правильно. Так в каких же продуктах мы можем их встретить?

Помни истину простую, лучше видит только тот.

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.(*показ картинок с продуктами, в которых есть витамин А).*

Очень важно спозаранку, есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам. (*показ картинок с витамином* *В*).

От простуды и ангины помогают апельсины

Ну, а лучше есть лимон, хоть и очень кислый он.( *картинки с витаминами С).*

*(стук в дверь, на пороге посылка для детей.)*

**В**.- ребята ,эта посылка от к. Здоровья, она просит вас поблагодарить за то, что вы своими знаниями победили колдунью Простуду .Королева Здоровья посвящает всех вас в рыцарей чистоты и награждает медалями .

**Все вместе:** Очень нам важна ,мы скажем, безопасность жизни нашей

И мы учимся опять жизнь, здоровье сохранять.

(*домашнее задание : нарисовать королеву Здоровья и колдунью Простуду*).

Конспект по непосредственно- образовательной области « Безопасность»

по теме: «Чтобы быть здоровым».

МБДОУ ЦРР- д/с № 3 «Звездочка»

Воспитатель : Белая Ольга Анатольевна.