**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**«Береги свое здоровье сам»**

**Задачи:** Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций приносящих вред здоровью. Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Материал:** ленточки на каждого ребенка; письмо, мыло, зубная щетка, зубная паста, расческа; картина с изображение зубов; гимнастические коврики на каждого ребенка.

**Ход**

**Воспитатель.** Дети вы, конечно, знаете – чтобы научиться читать и писать, надо хорошо знать азбуку. А чтобы быть здоровыми, ловкими, выносливыми, надо знать и другую азбуку – Азбуку Здоровья. Сегодня мы поговорим о том, что надо делать, чтобы не болеть и быть всегда здоровым.

Много веков назад люди поняли насколько важно заботиться о своем здоровье, содержать в чистоте и закалять тело, чтобы оно всегда было крепким и сильным. Нужно быть осторожным, не подвергать опасности свою жизнь, правильно питаться и дружить со спортом.

Ребята, а вы хотите быть здоровыми? *(Ответы детей).*

А знаете ли вы, что каждый человек, может самостоятельно укреплять свое здоровье.

Запомните эти слова: Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу. *(Повторить 3 раза).*

Ребята, скажите, пожалуйста, как вы понимаете выражение, здоровый человек*? (Ответы детей)*

Кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети? *(Ответы детей).*

**Индивидуальные вопросы к детям:**

1. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?
2. А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?
3. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?
4. Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей? Что может случиться с таким ребенком?
5. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?*.*
6. Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?
7. Делаешь ли ты и твои родители утреннюю гимнастику? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?

**Воспитатель.** Молодцы! Как много вы знаете. Я вам предлагаю провести веселую зарядку.

**Проводится ритмическая гимнастика.**

**Воспитатель.** Ребята проверьте, крепче ли стали ваши мышцы после зарядки?

Детки, сегодня в детский сад почтальон принес посылку от Мойдодыра. Он вам шлет большой привет и вот эту красивую сумочку. Давайте посмотрим, что в ней лежит?

***Достает мыло***

- Для чего нужно человеку мыло? *(Ответы детей).*

- Зачем моется человек? *(Ответы детей).*

**Воспитатель.** Знаете грязная одежда и грязная кожа – это очень не красиво, и очень опасно. Ведь в грязи живут микробы. Когда микробы попадают в организм, они начинают быстро увеличиваться, выделяют яд. От этих ядов возникают многие болезни. Я надеюсь, что вы ребята дружите с мылом, и любите умываться.

**Ребенок читает стихотворение.**

Умываемся мы быстро,

Вытираемся мы чисто!

Так опрятны, аккуратны

Что смотреть на нас приятно.

**Воспитатель.** Вот ребята теперь вам понятно, почему необходимо мыться человеку? *(Ответы детей).*

А сейчас ребята давайте посмотрим, что же еще передал нам Мойдодыр. Но сначала отгадайте загадку.

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. *(Зубная щетка)*

Правильно, это зубная щетка *(показывает щетку)* которая помогает нам ухаживать за зубами *(показывает картинку с зубами).* Ребята, но зубки какие – то странные: один зубик грустный, плачет, а другой наоборот веселый, смеется. Что же здесь произошло?

Один зубик заболел. А вы ребята, знаете, какие продукты разрушают зубы? А какие укрепляют? (*Ответы детей)*. *Опасно грызть орехи зубами, нельзя есть одновременно горячую и холодную пищу. Нужно есть больше овощей и фруктов, обязательно чистить зубы утром и вечером. Ходить с мамой раз в полгода к стоматологу, даже если у тебя ничего не болит.*

А что еще, ребята нам помогает быть чистыми и опрятными? Для этого у нас есть еще помощница. Отгадайте загадку:

Целых двадцать пять зубов

Для кудрей и хохолков

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. *(Расческа).*

*(Показывает расческу).* А вы любите расчесываться? *(Ответы детей)*

Вот какие полезные предметы передал нам Мойдодыр*.* Чтобы мы были чистыми, здоровыми и красивыми.

**Воспитатель**. А еще укрепляет здоровье закаливание. Возможно, не все будет получаться сразу, но не нужно сдаваться. Помните: Хочешь быть здоров – прояви терпение и волю. И еще: «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйся постепенно».

- Какие закаливающие процедуры вы знаете? (Ответы детей)

Конечно, не всегда можно побегать по траве босиком, или искупаться в речке. Но есть замечательный способ закаливания, которым можно пользоваться каждый день – это «самомассаж». Присаживайтесь ребята на ковер, я покажу вам несколько упражнений «самомассажа».

1. «Лепим лоб». Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повтор 4 раза.
2. «Рисуем брови». Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повтор 4 раза
3. «Лепим глаза». Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаза. Повтор 4 раза.
4. «Лепим нос». Указательными пальцами провести по крыльям носа. Повтор 4 раза. Затем подергать слегка кончик носа.
5. «Лепим уши». Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла, слегка подергать за уши.
6. «Лепим руки». Похлопать правой рукой по левой и левой по правой. Погладить руки, растереть их.
7. «Лепим пальчики». Растереть пальцы рук до ощущения тепла.
8. «Лепим ноги». Похлопать обеими руками сначала по левой и погладить ее, затем по правой и погладить ее. Повтор 4 раза.
9. Сделали вдох через нос. На выдохе произносить слово Мо-лод-цы. Повтор 3 раза.

Ребята вы сегодня много узнали о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый, злой человек, может принести нам здоровье? (Ответы детей). Повернитесь к своему соседу и подарите ему свою улыбку и хорошее настроение. Пожелайте друг другу крепкого здоровья.