**Конспект занятия**

**«Я здоровье берегу - сам себе и помогу!»**

**Подготовила воспитатель Талаева С.А**

**Программные задачи:**

1. Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.
2. Развить представление о том, что здоровье - главная ценность человеческой жизни, расширять представления о том, что полезно и вредно для здоровья.
3. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** шкатулка, цветик - семицветик, игра «Вредно-полезно», мяч.

**Ход встречи.**

Воспитатель: Ребята, вы собираетесь путешествовать?

Дети: Да

Воспитатель: Сегодня мы отправимся с вами в путешествие по стране Здоровья. В этой стране живут Здоровячки. Они здоровы, потому что каждый день говорят всем "Здравствуйте". Произнесите и вы это удивительное слово вслух *(ответ детей)*. Делайте это чаще, потому что от этого слова у всех поднимается настроение. Ведь оно особое. Когда мы произносим его, то не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья. В слове «здравствуй», как и в слове «здоровье», много звонких одинаковых звуков. Назовите их *(з, д, р, в)*. Правильно. Эти звуки дают нам заряд бодрости. Как вы думаете, почему еще жители этой страны всегда здоровы? *(они делают зарядку, занимаются спортом, не имеют вредных привычек и т. д.)*.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, а вот первый кого мы встретили в стране Здоровье. А вы узнали его? *(да)*. А как его зовут? *(Незнайка)*. Ребята, а ведь мы знаем его всегда веселого, разговорчивого, он постоянно шутит. А что же он сейчас такой молчаливый? *(Незнайка шепчет воспитателю что-то на ухо)*. Ребята, Незнайке жители страны загадали одну загадку, а он не может ее ни как отгадать. Поможем Незнайке отгадать загадку? *(да)*. Что на свете самое дорогое?

**Словесная Игра «Самое дорогое***(мебель, машина, родители, золото)*»

Воспитатель подходит с детьми к Паше показывает шкатулку.

Воспитатель: Что самое дорогое на свете?

- Нам поможет волшебное зеркало *(зеркало у всех детей)*.

- Что вы в нем увидели? *(себя)*

- А какое у вас хорошее настроение? *(когда все здоровы)*

- Каждый цвет имеет лечебную силу.

Красный пробуждает мужество, делает сильным, мужественным. Оранжевый - цвет сновидений, сказки, творчества, фантазии. Как вы думаете, обои такого цвета, где лучше поклеить? *(в спальне)*

- А что, по-вашему, обозначает желтый цвет? *(радость, веселье, счастье)*

- А что, вам напоминает зеленый цвет? *(цвет живой природы, деревьев, листьев, травы, он успокаивает)* Как вы думаете, какой цвет может означать прохладу, свежесть дыхания? *(голубой)*

- А что обозначает синий цвет? *(глубину моря, безграничных возможностей)*

Фиолетовый цвет - цвет мечты, будущего, пробуждение высоких чувств, веры в чудо.

Белый цвет что обозначает? *(добро, праздник)*.

Что вы можете сказать о черном цвете? *(зло, траур)*

Теперь вы знаете, что цвета волшебные. Некоторые помогают нам быть здоровыми и жизнерадостными. Чаще смотрите на желтый цвет. Он повышает настроение, придает радость, веселье. Что связано у вас с желтым цветом? *(солнце, игрушки, платье и т. д.)* 5Радуга отделяет страну Здоровья от страны Болезней. В стране Здоровья какие люди живут? *(добрые, веселые, улыбающиеся)*

- А в стране Болезней? *(больные, хмурые, злые, недовольные)* -Ребята, а вот Незнайка не знает, почему в стране Здоровья живет веселые люди, в стране болезней - злые, недовольные, а вы знаете? А я думаю что в стране Болезней не правильно питаются и от этого часто болеют.

- А вы знаете как надо правильно питаться?*(да)* Сейчас мы это проверим. Будем работать группами. Одна труппа собирает продукты вредные для здоровья, а другая - вредные.

**Игра «Вредно - полезно».**

- Наше путешествие по волшебной стране продолжается. Скажите кто из вас болел в этом году? Чем вы болели? *(грипп, ОРВ, ангина)* А как вы думаете это произошло? *(простыли, заразиллсь от других)*

- Правильно в ваш организм попали микробы, потому что вы не выполняли правил гигиены. Давайте поиграем вместе с

Незнайкой и научим его, чем можно пользоваться всем вместе, а чем только одному.

Игра «Можно - нельзя», *(расческа, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, зеркало, книги, карандаши, игрушки, салфетка, шапочка)*.

- Так что же всего дороже на свете? *(наше здоровье)* - Посмотрите, друг на друга: чем вы похожи? *(у всех есть голова, шея, нос, рот, глаза, руки, туловище, ноги)* -А чем вы отличаетесь друг от друга? *(разными волосами, ртами, шеями, глазами)*

- Какие у вас глаза? *(у Юли глаза голубые, а у Артура - карие)* -Посмотрите на ваши шеи. *(у Ларика шея длинная, а у Маши короткая)*

- А уши у всех одинаковые? *(Нет, у Димы большие, прижатые к голове, а у Паши - оттопыренные)*

Вот какие вы разные! А давайте, сравним ваши голоса. Какие они? *(дети по очереди произносят звуки а, о, у, ы, и, э)*. У мальчиков голоса ниже, а у девочек - выше. Ребята, вы знаете, что в природе даже звуки и цвета являются лекарствами. Давайте вспомним звуки, которые помогают лечиться *(уходят на ковер)*.

**Физкультминутка.**

А какой звук лечит кашель? *(кашель лечит звук «ж»)*.

Приложите ладонь груди, превратитесь в больших жуков: ж-ж-ж.

- А какой звук помогает вылечит горло? *(горло лечит песенка комара: «з-з-з-з»)*.

Превратитесь в маленьких комариков и пропойте их песенку *(сели на корточки)*.

- Ребята, а когда вы устали и хотите отдохнуть, какой звук может вам помочь? *(звук «с-с-с-с» -успокаивает, дети лежат на ковре с закрытыми глазами)*.

- Представьте, что вы на берегу моря, на вас накатывают волны.

- А теперь вообразите, что над морем появилась радуга. Она поможет узнать еще один секрет здоровья. Лечат не только звуки, но и цвета. Сейчас я расскажу вам о лечебном действии света, *(дети идут к цветику -семи цветику)* -Посмотрите на наш цветик -семи цветик. Почему он так называется? *(у него семь лепестков, семь цветов)* Да, в нем есть все цвета радуги. Может, кто из вас знает считалочки, которая помогает быстро запомнить цвета радуги? *(каждый охотник желает знать где сидит фазан)* Первая буква обозначает цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Давайте все вместе произнесем ее *(повторяют считалку)*

- Правильно, молодцы! Но бороться с микробами и болезнями нам помогают музыка и движенья. Ведь не даром говориться «в движении - жизнь».

Мы с Незнайкой будем вам показывать сигналы: на красный свет - сидите, на желтый - вставайте, на зеленый - бегите на месте.

**Физкультминутка.** *(музыка и песня В. Леонтьева «Светофор»)*

- Размялись, отдохнули. Вдохнули глубоко носом, выдохнули через рот.

- Давайте напомним Незнайке, что вредно, а что полезно для здоровья, и что можно. И что нельзя делать.

Наше путешествие закончилось и на память о нем волшебная шкатулка хочет подарить всем вам заклинание, послушайте: «от простой воды и мыла у микробов тает сила!» Помните об этом всегда и не будете болеть никогда! Дети угощаются яблоками.