**Тема « Я здоровье берегу, сам себе я помогу»**

. **Цель образовательной деятельности:**

Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Учить детей заботиться о своем здоровье, бережно к нему относиться, создавать условия для развития здоровьесберегающей компетентности дошкольников.

Учить различать полезные и вредные продукты, называть предметы личной гигиены.

Продолжать учить выполнять зрительную гимнастику для улучшения работы глаз.

Побуждать детей отвечать на вопросы.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

**Развивающая среда:** интерактивная доска; электронная игра «Полезно-вредно», д/и «Разрезные картинки»; кукла Маша.

**Содержание образовательной деятельности:**

**Круг добра**

Ребята, как много у нас гостей, подойдем, поздороваемся. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю!

Сегодня к нам в гости пришла кукла Маша. Она просит ей помочь вспомнить, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Давайте ей поможем.

**Заучивание пословицы**

Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

**1 правило, чтобы быть здоровым:**

Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

А все ли продукты, которые мы едим, полезны для нашего здоровья? (ответы детей)

— Знаете ли вы, что есть очень полезные и не очень полезные продукты. Какие? (ответы детей)

Мы это сейчас проверим с помощью веселой игры.

**Д/И «Полезные продукты» (слайды)**

**2 правило:**

— Что нужно еще делать, чтобы быть здоровым? ( умываться, чистить зубы, пользоваться носовым платком, мыть с мылом руки).

Воспитатель: — Правильно, это значит нужно соблюдать правила личной гигиены.

Воспитатель: — Что такое предметы личной гигиены?

Дети: — предметы, которыми может пользоваться только один человек.

Воспитатель: — Ребята, какие предметы личной гигиены вы знаете?

Дети: — мыло, полотенце, зубная щетка, расческа, носовой платок.

**Игра «Чем я с другом поделюсь»)**

Мы с зайкою друзья — очень дружим он и я.

Обидеть я его боюсь — чем я с другом поделюсь?

Апельсином поделюсь? — да

А расческой поделюсь? …

А конфетой поделюсь? — да

Зубной щеткой поделюсь? ….

А машинкой поделюсь? — да

Носовым платком поделюсь? ….

Воспитатель: — Молодцы, ребята! Все правильно сделали.

Воспитатель: — Что еще нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: — Заниматься физкультурой, много гулять на свежем воздухе.

Заяц предлагает разминку под музыку.

**Разминка – Физкультминутка «Фонарики»**

**Д/И «Разрезные фигуры»**

Мы много трудились, наши глазки устали давайте дадим глазкам отдохнуть

**Упражнения для глаз (слайд)**

**3 правило:**

Есть еще один очень простой способ чтобы быть здоровым. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли? Чистые теперь!

Открыть к здоровью дверь!

**Анализ образовательной деятельности**

Теперь кукла Маша знает все правила, чтобы быть здоровыми. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.