**Конспект открытого занятия с использованием здоровьесберегающих технологий в старшей группе «Книга здоровья для малышей»**

**Цель:** становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

**Задачи:** накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его,  систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память. Воспитывать нравственные качества.

**Материал и оборудование:** мяч, игровизоры, картинка верблюда и сутулого человека, картинки с набором продуктов, снежинки на нити, мешочки с песком, спокойная музыка.

**Ход занятия.**

**1.Оргмомент.**

Восп. Ребята, к нам пришли сегодня гости. Давайте с ними поздороваемся.

 А задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

 А теперь поздороваемся друг с другом. Но не так, как обычно.

*Социально-коммуникативная игра  «Давайте поздороваемся…»*

 Дети по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается им на пути. Здороваться надо определенным образом:

·              один хлопок - здороваемся за руку;

·              два - плечиками;

·              три – спинками.

**2.Сюрпризный момент.**

Воспитатель спрашивает у воспитателя ясельной группы, почему она такая грустная. Воспитатель группы отвечает, что дети её группы стали часто болеть  и не знает, как помочь малышам запомнить, как  нужно заботиться о своём здоровье, особенно зимой.

 Восп. Ребята, а ведь у нас в группе есть книга здоровья. Давайте подарим её малышам. Но сначала я предлагаю повторить правила здорового образа жизни . Мы знаем много пословиц о здоровье.

***Пословицы и поговорки про здоровье.***

*Здоровье дороже денег.*

*Болен- лечись, а здоров –берегись.*

*Болезнь человека не красит.*

*Здоровье приходит днями, а уходит часами.*

*В здоровом теле- здоровый дух.*

*Кто аккуратен, тот людям приятен.*

*Чистота — лучшая красота.*

*Чисто жить — здоровым быть*

*Чистая вода - для хворобы беда.*

Восп. А теперь выберите, как ещё можно назвать здорового человека? Дадим характеристику здорового человека.

***Словесная игра «Убери лишнее слово»***

*Красивый; Бледный; Весёлый.*

*Сутулый; Румяный; Крепкий.*

*Сильный; Подтянутый; Болезненный.*

*Ловкий; Стройный; Грустный.*

 Мы дали характеристику здорового человека. Это красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий и подтянутый человек.

Восп. Ребята, наше тело-это единый организм. Но он состоит из отдельных частей. Что это за части?

***Дидактическая игра «Ты – моя частичка»***

(воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.)

Я – лицо, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т. д.)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши)

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот. )

Восп. Ребята, проходите за столы. (сели за столы).

 Зимой нашему организму надо больше витаминов. А получить мы их можем с пищей. Я собрала полезные продукты и предлагаю вам придумать  витаминные блюда для наших малышей.

***Д\И  на игровизорах «Витамины в тарелке»***

Дети выбирают ингредиенты для полезных блюд на игровизорах и рассказывают  каждый про  своё.

 Восп. Молодцы. Предложим поварам приготовить наши блюда.

А теперь послушайте стихотворение:

*Жил старый, старый мальчик*

*С сутулою спиной,*

*Он горбился за книгой,*

*Сгибался за едой.*

*И он ворчал. Ворчал. Ворчал,*

*И всех он огорчал.*

*Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.*

*Попросят мыт посуду,*

*Спина болит! "не буду"*

*Не буду! Не буду!*

*И у него был дедушка,*

*Который не ворчал,*

*И не ворчал. И не ворчал.*

*А всех он выручал.*

*И этот странный дедушка*

*Был с ровною спиной,*

*Веселый, статный дедушка.*

*Ну просто молодой!*

О чём говорится в этом стихотворении и о ком? (суждения детей).

Да, ровная, сильная  спина очень важна для здоровья. Особенно зимой. Вы любите зимние забавы? Какие вы знаете? (ответы детей)

Да,  мы любим кататься на коньках, лыжах, санках, также часто бывает скользко и сильная спина позволяет удержать тело от падения.А теперь  давайте сравним эти картинки (сутулый человек и верблюд)

У верблюда спина тоже сутулая, горбатая. Как вы думаете, для него это плохо или хорошо? (мнение детей).

Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. У человека чем ровнее спина, тем лучше.

А вы хотите иметь красивую, правильную осанку?

 Тогда давайте учиться ровно держать спину. Дети, приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка.

***Игра «Не урони кувшин»***

(Дети встают у черты, кладут на голову мешочек с песком и идут до ориентира и обратно)

*На головке не мешочек,*

*А кувшин с водой стоит.*

*Если вдруг его уронишь,*

*Будет он тотчас разбит.*

*Надо очень прямо встать.*

*Голову прямей держать.*

*Ты иди, не торопись,*

*И назад, к черте,  вернись!*

Восп. Проходите, ребята, на стулья.

 Зимой дети, как в группе часто болеют простудными заболеваниями.

 Какие болезни наиболее часты? (ангина, насморк, кашель) .

 Скажите, как нужно дышать на улице зимой, чтобы не простудиться? (Через нос)Давайте подышим на снежинки.

***Дыхательная гимнастика «Снежинка»***

(дети дуют на снежинки из салфеток на ниточках)

 Восп. Ребята,  вы любите массаж?

Массировать можно не только спину. Мы поучимся делать массаж лица для профилактики простудных заболеваний. И если делать  его каждый день,  то болеть будешь меньше.

***Точечный массаж.***

1. Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело    (поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

2. Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать         (указательными пальцами растирают крылья носа)

3. Лоб мы тоже разотрём

Ладошку держим козырьком.   (прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают лоб)

4. «Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.   (раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки                              перед ушами и за ними)

5. Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна.          (потирают ладони)

 Восп. Молодцы. Много мы повторили и я предлагаю вам отдохнуть.

***Релаксация лёжа на ковре «Прислушайтесь к себе»***

 Восп. Прислушайтесь к покою внутри себя, к своему ровному дыханию, к биению сердца. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам не хочется  шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и теплом. Внутри вас находится ваше здоровье и вы его оберегаете. Вы отдыхаете....

А теперь откройте глаза. Мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения будут с нами в течение всего дня.

 Давайте повторим правила здоровья.

***Стихи о здоровье***

 Не сиди за компьютером.

 Грустно и совсем не круто,

Если лучший друг-компьютер!

Не садись за монитор,

А иди гулять во двор.

Лучшие друзья на свете

Не компьютеры, а дети.

Не поднимай тяжести.

Поднимают силачи

Штанги, брёвна, тягачи.

А всем прочим это сложно,

Заработать грыжу можно.

Будь умней и понимай:

Тяжело -не поднимай.

Не тяни всё в рот.

Мы руками всё хватаем.

Кто до нас хватал, не знаем.

Так что пальцы не соси,

Ноготочки не грызи!

Не тяни предметы в ротик,

Что б не заболел животик.

Мой руки перед едой.

Перед тем, как есть и пить,

Нужно руки с мылом мыть.

А иначе прямо в рот

Попадёт микробов взвод.

И грязнуля заболеет.

Быть здоровым веселее!

Хорошее настроение.

Тот, кто больше прочих злится,

Очень частый гость в больнице.

А кто весел- тот здоров

И без всяких докторов.

Настроением хорошим

Мы лечить болезни можем!

Делай зарядку!

 Даже в плотном распорядке

Место быть должно зарядке.

Без неё любой малыш

Станет слабеньким, как мышь.

Не пей газировку.

Газировка –ерунда.

Просто с химией вода.

Чтобы вырасти высоким,

Лучше пей кефир и соки.

Питайся правильно.

Чтоб с здоровьем не расстаться,

Надо правильно питаться.

Те, кто всё подряд едят,

Век в больнице просидят.

Превратятся их конфетки

В препротивные таблетки.

Проходи медосмотр.

Хворь способна затаится

И не сразу проявиться.

Нужен нам врачей присмотр.

Проходите медосмотр!

Вовремя начав леченье

Можно избежать мученья!

**3.** Дарим книгу здоровья малышам.

конец