**МДОУ «Детский сад «Берёзка» №3 г.Новопавловска**

**Конспект занятия по здоровье сберегающим технологиям**

**Тема: «Волшебная стрела здоровья».**

**Воспитатель Дьякова Е.О.**

Цель: Закрепить знания детей **о здоровом образе жизни**.

Задачи:

Продолжать формировать умения детей заботится о своем **здоровье,**

Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.

Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.

Воспитывать желание вести **здоровый образ жизни.**

Предварительная работа: соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах в дидактических играх.

Материал и оборудование:

Ход занятия.

Воспитатель: Дети у нас сегодня гости, что нужно сделать?

Дети: поздороваться поприветствовать. Здравствуйте!

В: А кто скажет, что означает слово *«Здравствуйте»*?

Предполагаемые ответы детей: Это означает, что мы желаем здоровья тому человеку, с которым поздоровались.

В: Правильно. Давайте повернемся друг к другу и тоже скажем здравствуй и пожелаем частичку здоровья друг другу.

Стук в дверь. Принесли письмо из сказочной страны от Ивана Царевича (читаешь письмо).

- Здравствуйте, ребята! Выстрелил из лука, а стрела улетела в страну «Здоровье». Я не могу её найти. Помогите мне. Пожалуйста!

-Как можно помочь Иванушке? (ответы детей)

- Значит, ребята, сегодня мы отправимся в путешествие по стране, которая называется "Здоровье". Но сначала я хотела поговорить с вами о здоровье. Что такое здоровье?.

Д: здоровье это состояние любого живого организма, отсутствие недуга и болезни.

В: Какие организации занимаются охраной здоровья?

Д: Поликлиники, больницы.

В: Умницы!

В: Давайте вспомним пословицы и поговорки о здоровье.

 - Здоровье дороже богатства.

- Двигайся больше, проживешь дольше.

Игнат: Здоровье всему голова, всего дороже.

Арина Б: Болезнь человека не красит.

Арина Е: Добрый человек здоровее злого.

Азик: Здоровье дороже денег.

В: Ребята, а скажите - ка пожалуйста, что мы делаем по утрам для того, чтобы укрепить своё здоровье?

Д: Делать каждое утро зарядку.

В: Так давайте сделаем зарядку.

Мы устали заниматься и решили поразмяться

Раз присели, два привстали.

Три нагнулись, разогнулись

Головою покрутили

И присели отдохнули.

*(Движения делаем в соответствии со словами)*.

Ребята я хочу узнать насколько хорошо вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Д: Закалять свой организм. Заниматься физкультурой.

Правильно питаться. Соблюдать режим.

Ну вот ребята мы свами и отправимся в

В: А какие витамины содержатся в продуктах мы узнаем с помощью игры.

Игра «Найди домик для витамина»

На столе 4 домика разного цвета с названиями А,В,С,D; на другом столе картинки: морковь, молоко, капуста, редиска, чеснок, лимон, апельсин, рыба, творог, конфеты, чипсы, пирожное, помидор, хлеб, яблоко).

В: Какие названия витаминов вы знаете? (Дети называют) Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно правильно питаться, не отказываться от полезной пищи. Витаминов там не видно, но они там есть и нужны человеку.

Расселите продукты по домикам (Дети выполняют задание)

В: Почему конфеты, чипсы, пирожное никуда не поселили? (Дети объясняют, что в них никакой пользы нет)

В: Правильно! Продукты бывают вкусные, а бывают и полезные, и именно они содержат витамины. От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье.

В: Продолжаем своё путешествие.

Ребята посмотрите какое необычное дерево растет в **стране здоровья**. (На дереве висят зубная щетка, расческа, мыло, полотенце.)

Воспитатель: А что на нем растет?

В: Да, это необычное дерево.

В: Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки и тело.

Воспитатель: Когда вы моете руки?

Дети: Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

В: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытираться.

В: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы причесываться.

В: Для чего нужна зубная щётка?

Дети: Чтобы чистить зубы.

В: Ребята, улыбнитесь друг другу. Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

В: Давайте поиграем в игру «Режим»

Есть одна игра для вас.

Я прочту стихи сейчас.

Я начну, а вы кончайте,

Дружно хором отвечайте.

Где отгадка - там конец.

Кто подскажет - молодец!

Стать **здоровым ты решил**,

Значит соблюдай. *(режим)*

Утром в семь звенит настырно

Наш весёлый друг. *(Будильник)*

На зарядку встала вся

Наша дружная. *(семья)*

Режим, конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным. *(душем)*

После душа и зарядки

Ждёт меня горячий. *(завтрак)*

Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам. *(мойдодыр)*

После обеда можно сладко нам. *(поспать)*

После полдника веселье

В руки я беру.. *(гантели)*

Смотрит к нам в окно луна,

Значит, спать давно. *(пора)*

*В.А мы продолжаем наше путешествие, для того, чтобы найти стрелу. (Обращает внимание на корзину с яблоками).*

*- Что это такое? (находят в корзине стрелу).*

*- Вот мы и нашли стелу Иванушки.*

Воспитатель: Для вас – витаминное угощение. Но сначала, что нужно сделать? (вымыть яблоки)

Рефлексия. Что делали на занятии?

Что понравилось?

В какую игру вы поиграете с родителями дома?

Кому понравилось – улыбнитесь, а кому было скучно – закройте глаза. Я рада, что вам понравилось занятие. Мне оно тоже понравилось и я хочу сказать вам большое спасибо!

В: Ребята попращаемся с нашими гостями.

Д: До свидания!