Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Детский сад комбинированного типа «Одуванчик»

**КОНСПЕКТ**

Непосредственно образовательной деятельности

Тема: «Сохрани свое здоровье сам»

Воспитатель: Физикаш О. А.

Волгодонск 2014г.

**Цель**: Учить детей следить за своим здоровьем. Знать несложные приемы оздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь, прививать любовь к физическим упражнениям, самоанализу. Формировать понятие о здоровом питании. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Ход занятия**

Дети садятся на занятие, раздается стук в дверь входит Незнайка

В – Здравствуй Незнайка, ты, что такой грустный?

Незнайка – Доктор Пилюлькин дал мне задание подготовить доклад для жителей нашего города о том, как можно сохранить свое здоровье, а я ничего об этом не знаю. Помогите мне ребята.

В – Это очень хорошо, что ты к нам сегодня пришел. Мы сегодня будем говорить о здоровье, а ты садись и слушай.

В – Ребята, кто из вас знает, что такое здоровье?

(ответы детей) Дети, а вы знаете, что каждый человек может сам укрепить свое здоровье. А вот, что для этого нужно делать, мы с вами сегодня вспомним, а Незнайка послушает и потом расскажет своим друзьям.

Пусть сегодня наш девиз будет: « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

О здоровье нужно заботиться каждый день, и начинать нужно с самого утра.

Пальчиковая гимнастика « Утречко»

Утро настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей.

Вставай большак! Вставай указка!

Вставай середка! Вставай сиротка.

И крошка Митрошка! Привет ладошка!

Все пальчики проснулись, а сейчас поспешим на веселую зарядку. Но сегодня у нас будет не совсем обычная зарядка. Далеко, далеко есть удивительная страна – Япония. Люди там отличаются отменным здоровьем и долголетием, а секрет в том, что они каждый день делают специальную гимнастику, которая дает им силу, помогает зарядится энергией солнца и земли на целый день.

**Японская гимнастика**

Дети я совсем забыла вам сказать. К нам сегодня утром приходил Мойдодыр, но он к сожалению вас не дождался у него утором очень много дел, но он оставил вам чудесный мешочек, давайте посмотрим что в нем.

д/игра «Чудесный мешочек»

(в мешочке лежат – мыло, расческа, зубная паста и щетка) Дети достают предметы и отвечают, как они помогают заботиться о здоровье.

В – Молодцы, чтобы укрепить здоровье нужно заботиться о чистоте своего тела.

В – Ой, здесь еще рисунок! (на рисунке нарисован зуб) Почему зубик плачет? Как сохранить зубы здоровыми?

В – Чтобы сохранить зубы нужно не только ухаживать за ними, но и правильно питаться. Давайте найдем полезные продукты, которые помогают нашему здоровью.

Д/ игра «Полезно – не полезно»

В – А еще укрепляет наше здоровье закаливание. Кто-нибудь из вас знает как можно закаляться? У нас сейчас лето. Как можно закаляться летом?

( ответы детей)

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Утром душ бодрящий,

Как у взрослых настоящий.

На ночь окна открывать – свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной,

И тогда микроб голодный,

Вас вовек не одолеет! Но у нас не всегда есть возможность побегать по траве босиком или покупаться в речке. Поэтому я хочу познакомить вас с одним видом закаливания, который можно использовать круглый год. Это самомассаж.

**Самомассаж**

В – Мы сегодня очень много узнали о том, как можно укрепить здоровье. Незнайка, ты все запомнил?

Н – Да. Спасибо, ребята, вы мне так помогли. Я обязательно расскажу обо всем своим друзьям. Незнайка прощается и уходит.

В – Ребята, вы такие молодцы, вы так много сегодня рассказали и помогли Незнайке. А самое главное я вижу на ваших лицах улыбки. А ведь улыбка тоже залог хорошего здоровья. Как вы думаете, угрюмый, злой человек может принести здоровье?

Поэтому когда мы улыбаемся, мы тоже дарим друг другу радость и здоровье. Улыбайтесь чаще!

А теперь давайте мы улыбнемся нашим гостям, подарим им свои улыбки, хорошее настроение и пожелаем: «Доброго Вам всем здоровья!»