

## **Тема: Спасем здоровье (Карпикова Е.Н.)**

### **Программные задачи:**

-Продолжать формировать у детей осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, формировать желание заботиться о своем здоровье, избегать привычек, приносящих вред здоровью.

-Формировать навык осознанного отношения к гигиене своего тела, закреплять элементарные культурно-гигиенические навыки.

-Развивать внимание, мышление, воображение, связную речь, активизировать и расширять словарный запас.

-Развивать двигательную активность.

-Обучать элементам самомассажа.

-Воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение друг к другу.

Здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз, массаж ступней.

**Предварительная работа:** беседы: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду», «О пользе витаминов», «Зачем делать зарядку», «Как стать сильным», «Для чего чистить зубы», «Почему щиплет мыло». Просмотр мультфильмов: Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье».

**Материалы и оборудование:** фланелеграф, карточки, зубная щетка, мыло, расческа, зубная паста, полотенце, «ручей», мостик – массажная дорожка, муляжи фруктов и овощей, сюжетные картинки.

### **Ход занятия.**

I. Организационный момент:

Воспитатель: Дети, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее, радостное настроение. Мы бодрые и здоровые. Но я вынуждена вас огорчить. Я получила письмо, в котором говорится, что злая волшебница Вреднюка Микробная схватила Здоровье и хочет его погубить. Сидит Здоровье у неё в заточении в темнице, и ему очень грустно и плохо. Что же нам делать?

Воспитатель: Здесь в конверте ещё что-то лежит. Это карта, по которой мы найдём дорогу к темнице и ключ, который поможет открыть дверь. Но чтобы найти ключ и освободить Здоровье, нам нужно преодолеть много препятствий и собрать все волшебные карточки.

Воспитатель:

- Отправляемся с вами в путь.

По неведомым дорожкам

Вместе с вами мы пойдём.

И Здоровье мы спасём.

Мы шагаем, мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

II. Основная часть.

Воспитатель: Но куда же нам идти? Карта подсказывает, что сначала мы должны найти большой камень.

- Чтобы поднять камень, надо накачать мышц рук.

Чтобы камни поднимать

Надо мышцы накачать 1-2, 1-2.

Руки в стороны разводим

И лопатки вместе сводим. 1-2, 1-2.

- Давайте поднимем камень и посмотрим, что под ним находится.

- Что на ней изображено?

(Дети делают утреннюю гимнастику, делают зарядку, занимаются физкультурой.)

### **Песенка – зарядка.**

Воспитатель: Теперь посмотрим на карту. Мы с вами должны найти ручеёк, а у ручейка волшебный мешочек с предметами, которые нам помогут спасти Здоровье.

Звуковое сопровождение: журчание воды.

Около «ручейка» дети находят «волшебный мешочек» с картинкой мыла, зубной щёткой, полотенцем, зубной пастой.

- Зачем нам нужны эти предметы? Давайте расскажем.

#### **Пальчиковая гимнастика**

Льётся чистая водица, (Дети имитируют движения по тексту.)

Мы умеем чисто мыться.

Пасту для зубов берём,

Чистить зубки мы начнём,

Ходит щётка сверху вниз.

Всем микробам скажем: "Брысь!"

Вот мыло –

Наш хороший друг

Терпеть не может грязных рук.  
Мы большой помоем пальчик,  
Моем указательный.  
И про средний не забудем —  
Моем обязательно.  
А потом и безымянный,  
И мизинчик тоже.  
Очень радуются пальцы  
Чистой, нежной коже.  
Полотенцем вытираем.  
Приключенье продолжаем.

Вот вы стали чистыми и пригожими.

-Надо найти сад-огород. К нему мы должны перейти через ручей по мостику и пройти по камушкам. Но мостик и камушки не простые, а полезные. Он помассируют ваши ножки, чтобы они не уставали и не болели.

**Ходьба по массажной дорожке и камушкам (профилактика плоскостопия).**

Вот мы пришли в сад – огород.

Нужно отгадать загадки. Отгадаем правильно – получим следующую карточку.

(Дети подходят к столу, на котором разложены муляжи фруктов и овощей, отгадывают загадки. Кто отгадал - берёт отгаданный фрукт или овощ и складывает в корзинку.)

Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

На вкус – как сахар сладкая.

Никого не огорчает,

А всех плакать заставляет.

Этот фрукт на вкус хорош.

И на лампочку похож.

Летом, не боясь жары,

Зрели красные шары.

Вызрели как на подбор.

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь – очень гладкая,

Что за овощ?

Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи —

Меня в них ищи. Сидит на грядке колобок.  
Круглый бок, желтый бок, Врос он в землю крепко  
Что же это?

Все загадки верно отгадали. А скажите, пожалуйста, какую пользу приносят здоровью овощи и фрукты.

- Молодцы! Все фрукты и овощи содержат много витаминов, они помогут нам уберечься от злых чар Вредюки Микробной.

А вот и волшебная карточка и смотрим, куда идти дальше.

- Ребята, это цветочки какие-то нарисованы. Кто же нам поможет их найти? Ой, кто-то летит! Посмотрите, какая красивая бабочка к нам прилетела, она нам поможет. Давайте проследим за ее полетом только глазками и увидим, куда нам идти.

### **Гимнастика для глаз «Бабочка» (карточка с глазиком)**

- Бабочка летела, летела. И на цветочек села. Смотрите, под цветочком карточка лежит. Что на ней изображено?

Солнце, воздух и вода – наши – лучшие друзья.

### **Танец-игра «Ласковое солнышко»**

Прийти к избушке.

-Какой замок висит на двери. Надо ключ нам, чтобы его открыть.

### **Пазлы «Ключ» (на обратной стороне карточек)**

-Чтобы открыть замок, скажем волшебные слова.

### **Пальчиковая игра «Замок»**

На дверях висит замок.

Кто его открыть не смог?

Мы замочком постучали,

Мы замочек повертели,

Мы замочек покрутили

И открыли! -

Выходит Здоровье.

-Спасибо, что спасли меня.

### **Музыкальная игра «Скок скок, перескок»**

III. Итог занятия.

Воспитатель: Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями.  
Вам понравилось наше путешествие? Я желаю вам крепкого здоровья!













