**Открытое занятие – по здоровьесбережению на тему:**

**« Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»**

Дата проведения: 26.10.2023 г.

Подготовила: воспитатель Рахматуллина Р.Р.

Цель: развивать представление о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни через познавательную активность в образовательных областях «Здоровье», «Познание», «Коммуникация», «Физическая культура».

Задачи:

*образовательные:*

- закрепить знания у детей о здоровом образе жизни, о соблюдении правил личной гигиены; знания о полезных продуктах, витаминах, свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия;

*развивающие:*

- развивать познавательный интерес, память, мышление, коммуникативные умения и навыки, умение рассуждать, делать умозаключение;

*воспитательные*:

- воспитывать желание заботиться о собственном здоровье и окружающих, воспитывать дружеские отношения и умение работать в коллективе.

Методы и приемы: создание проблемных ситуаций, беседа, физкульминутка, упражнение на дыхание, дидактические игры, пальчиковая гимнастика, обращение к жизненному опыту детей, упражнения на дыхание, массаж.

Материалы и оборудование: модель солнца, стаканчики, коктельные трубочки, массажные мячики, демонстрационный материал по теме занятия, плакаты с продуктами, плакат режим дня, дидактическая игра, картинки «Режим дня», будильник, диск с музыкой, смайлики, фасоль, горох, чечевица, клей.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент.**

Ребята у нас сегодня гости, давайте с ними поздороваемся.

- Здравствуйте! *(Дети садятся на стульчики).*

А сейчас мы поздороваемся с помощью массажных колечек Су-джок

*«Приветствие (поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец)*

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в родном краю –

*(сжимаем и разжимаем кольцо в руке)*

Всех я вас приветствую! *(разводим руки в стороны)*

Воспитатель: Знаете, вы не просто поздоровались, а что вы сделали?

Дети: Пожелали здоровья.

**II. Объявление темы НОД.**

Воспитатель: Сегодня я хотела поговорить с вами на очень важную тему: «Здоровье».

Что значит быть здоровым? (ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)

Воспитатель: Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Хотите узнать, как называются лучики?

Дети: Да.

Воспитатель: Тогда отправляемся на их поиски. А пойдём мы по Дорожке здоровья. Начнём наш путь.

**III. Основная часть.**

Воспитатель: Ребята, вы хотите быть бодрыми и веселыми? (ответы дтей). Предлагаю начать наш путь с выполнения зарядки.

(Включается музыка. Проводится зарядка)

**Зарядка:**

Рано утром на полянку друг за другом мы идём (Ходьба с высоко поднятыми ногами).

И все дружно по порядку упражнения начнём.

Раз – подняться, потянуться (Встать на носочки, поднять руки вверх).

Два – согнуться, разогнуться (Наклоны вниз, встать – руки в стороны).

Три – в ладоши три хлопка (Хлопки в ладоши). Головою три кивка.

На четыре – руки шире (Руки в стороны).

Пять - руками помахать (Взмахи руками).

Шесть – на место тихо встать.  
 Молодцы!  
 Воспитатель: Когда вы делаете зарядку, занимаетесь физкультурой – вы растете сильными и крепкими.

Как же будет называться 1 лучик нашего солнышка?

Дети: Зарядка.

*(Модель солнца, к нему прикрепляется лучик с изображением физических упражнений)*

Воспитатель: Продолжим наш путь.

**Воспитатель:** Ребята, всем вам известно, что микробы – это наши злейшие враги. Но существуют настоящие волшебные предметы, которые помогают с ними бороться.

Я загадаю вам загадки. Если вы правильно их отгадаете, то мы узнаем второй лучик здоровья.

**Игра «Доскажи словечко».**

(на столе ответы (предметы на загадки)).

1. Чтоб улыбке быть прекрасной, чистим зубы зубной … (пастой)
2. Объявили бой микробам: моем чисто руки … (мылом)
3. Мы слегка на пену дуем, моем волосы … (шампунем)
4. Насухо чтоб обтереться, возьмем в руки … (полотенце).
5. Вы – чистюли-удальцы! А все вместе … (Молодцы).

Воспитатель: Вы правильно отгадали все загадки, все эти предметы относятся к средствам гигиены.

А какие правила гигиены вы знаете? (умываться, чистить зубы утром и вечером, стричь ногти, мыть руки перед едой, после общения с домашними животными).

И каждый из вас должен обязательно следить за чистотой своего тела. Давайте покажем как.

**Массаж лица.**  
 Учила мама дочку умываться:  
 Надо, надо умываться (поглаживающие движения)  
 По утрам и вечерам, (растирающие движения)  
 А детишкам неумытым (пощипывающие движения)  
 Стыд и срам (поглаживающие движения)

Воспитатель: Как называется второй лучик здоровья? (чистота)

Воспитатель: Продолжим наш путь. Зачем нам нужен воздух?

Дети: (ответы).

Воспитатель: Правильно ребята.

*Без дыханья жизни нет,*

*Без дыханья меркнет свет.*

*Дышат птицы и цветы.*

*Дышит он, и я, и ты.*

А какие мы можем сделать упражнения на дыхание?

1. «Погреемся» руки в стороны вдох, обнимем себя, выдох проговариваем слова «У-Х-Х».

1. Сели бегемотики, потрогали животики.

Животики раздуваются (вдох),

А затем животики сдуваются (выдох).

Воспитатель: Ребята, а для чего нужно выполнять эти упражнения?

Дети: Чтобы обогатить организм кислородом.

Воспитатель: Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте дети проверим, так ли это. Возьмите коктельные палочки, опустите в воду и подуйте. Все, достаточно. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (потому, что в нашем организме есть воздух)

Воспитатель: Так как же называется третий лучик здоровья? *(Модель солнца, к нему прикрепляется лучик с изображением физических упражнений)*

Дети: воздух.

Воспитатель: Дальше отправляемся в путь. Дети, что это?

Дети: Будильник.

Воспитатель: Зачем он на дорожке «Здоровья» лежит? Хотите расскажу?! В д/с всё расписано по времени, по порядку. Это называется распорядок дня или режим дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье. Я предлагаю каждому взять по одной карточке с режимным моментом и прикрепить к тому времени суток, которому он соответствует.

Воспитатель: Подскажите, какой 4 лучик нашего солнышка?

Дети: Режим дня.

Воспитатель: Идём дальше. Ребята, не только физкультура укрепляет наши силы, но и питание. Чтобы здоровым оставаться нужно правильно питаться.   
 В магазинах продают много разных продуктов, но не все они полезные. Если бы мама попросила вас сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? Давайте поиграем в игру «Полезно – вредно».

**Подвижная игра «Полезное – вредно»:**

Педагог показывает карточку, на которой изображен полезный или вредный продукт. Если продукт полезный дети подпрыгивают вверх, если продукт вредный дети присаживаются.

Воспитатель: Как же будет называться 5 лучик нашего солнышка?

Дети: питание (полезная пища).

**IV. Итог.**

Воспитатель: Дети, посмотрите, какое красивое получилось солнышко, но мне,

кажется, что-то не хватает ему.

***Звучит песня «От улыбки хмурый день светлей!»***

Воспитатель: Ребята, вы догадались, что же не хватает солнцу?

Дети: Улыбки.

Воспитатель: А улыбка это что? Это хорошее настроение (рисуем улыбку на солнышке)

«Где хорошее настроение – там и здоровье». Я вам предлагаю подойти к столу, выложить смайлик хорошего настроения (дети выкладывают смайлики на листе бумаги из фасоли, гороха, чечевицы…)

В начале нашего пути мы говорили что, здоровье похоже на лучики солнца. Давайте назовём их.

Дети: (перечисляют): Зарядка, режим дня, питание, чистота, воздух.

Воспитатель: Теперь мы знаем, что здоровье живет внутри нас. Его нужно беречь, ведь оно дороже всего на свете.

Вы большие молодцы, всем спасибо!