**Конспект занятия в средней группе на тему «Сохрани свое здоровье»**

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

Задачи:

Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.

Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. Словарь: здоровье, закаливание, самомассаж.

Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

ОБОРУДОВАНИЕ: мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, м\ф «Мойдодыр».

ХОДЗАНЯТИЯ:

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его.

Есть такая поговорка:

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Давайте выучим наизусть пословицу. (Заучивание).

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины и т.д.

А что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровым и не болеть? (Ответы детей). Да, каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повар готовит вкусную здоровую пищу и полезный чай с лимоном, когда выходим из группы, Ольга Анатольевна проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А ещё вы носили чесночные киндеры, ели чеснок и лук, делали пальчиковые гимнастики и точечные массажи.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

Все проснулись, потянулись! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое,Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я.А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится,И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится.Чем у волков, у медведей.

(Мыло)(Расческа)

Пластмассовая спинка,И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка,Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит,А любому правду скажет –

Нам усердно служит.Все как есть ему покажет.

(Зубная щетка)(Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,Хвостик из кости,

После ванной паренька.На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось –Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка.Чистить брюки и кафтан.

(Полотенце)(Щетка)

А еще Мойдодыр оставил нам мультфильм и книгу. Как вы думаете, как он называется? Правильно «Мойдодыр».Беседа по содержанию.Почему Мойдодыр был сердит? Про каких своих солдат говорил Мойдодыр? Что обрадовало Мойдодыра? Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?

Физкультминутка

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнём.

Раз – подняться, потянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть – на место тихо сесть.

Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушает зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

Если полезный продукт – то хлопаете в ладоши, если – не полезный, то вы ничего не делаете.

Ребята, чтобы здоровым быть, надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий.

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли? Чистые теперь!

Открывай к здоровью дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Вот и Мойдодыр дарит вам вот такие улыбки. (В подарок детям вырезанные из картона улыбки).

Доброго вам всем здоровья!

Вам понравилось? Что понравилось больше всего? Мне и нашим гостям очень понравилось, как вы сегодня занимались