**Конспект открытого занятия в подготовительной группе с использованием здоровьесберегающих технологий «Путешествие в волшебную страну здоровья».**

Цель: Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.

2. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, питания.

3. Познакомить детей с дыхательными упражнениями, массажем ушной раковины.

4. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены.

5. Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

7. Воспитывать сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку.

**Материалы и оборудование**: имитированная полянка; дерево, с подвешенными на нем предметами личной гигиены; мешочек с загадками; плакат с изображением носа, уха; вредные и полезные продукты ,

**Ход занятия.**

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

Воспитатель: А знаете, ребята, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здрав-ствуй-те, то есть пожелали всем здоровья. Ребята, а кто из вас знает русскую народную поговорку о здоровье? Дети говорят: «Здороваться не будешь – здоровья не получишь». Давайте возьмём друг друга за руки, улыбнёмся друг другу и подарим хорошее настроение. Ну вот, у нас хорошее радостное настроение. Мы все бодрые и весёлые.

Воспитатель . Ребята, а вы хотите быть здоровыми? Тогда я предлагаю нам с вами отправиться в волшебную страну здоровья. ( звучит музыка).

Закроем глаза, три раза обернемся вокруг себя и очутимся в «волшебной стране здоровья».

Воспитатель : А попасть в страну здоровья нам поможет дорожка.

Перед ребятами на полу разложена дорожка «здоровья» на которой нарисованы следы нужно идти строго по следам. Звучит музыка, ребята идут по дорожкам и выходят на поляну.

Воспитатель: Посмотрите ребята ,перед нами дерево, да необычное, посмотрите, что на нем растет?! - Правильно предметы личной гигиены. А под деревом мешочек, а в мешочке записка. «Отгадайте загадки, найдите на дереве отгадки».

Воспитатель: Интересно кто это решил с нами поиграть, ну давайте выполнять задание, ведь мы с вами хотим быть здоровыми.

Воспитатель достает карточки с загадками и дети ищут отгадки среди предметов на дереве.

1.Чтоб «грязнулею» не быть, следует со мной дружить

пенное, душистое, ручки будут – чистыми.

Если в глазки попаду, то немножко пощиплю….

но как только пену смыло, перестало щипать…. (мыло)

2. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков

и под каждым из зубков лягут волосы рядком… (расчёска)

3. Волосистою головкой в рот она влезает ловко,

и считает зубы нам по утрам и вечерам. (зубная щётка)

Воспитатель: Как одним словом можно назвать все эти предметы? повторить. Для чего они нужны? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой, после прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужна расчёска?

Дети: Чтобы расчёсывать волосы. Быть аккуратными и красивыми.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щётки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтоб зубы были чистыми и здоровыми и не болели.

Воспитатель: Ребята, скажите пожалуйста, а вы моете руки, чистите зубы? А вот к нам пришел в гости Губка Боб. И он жалуется что заболел. А кто будет здоровее, вы или Губка Боб? А почему? (дети отвечают). Правильно ребята.

Воспитатель обращает внимание детей на пенечки на этой же полянке и предлагает одному из детей взять листик, перевернуть его и всем показать. На обратной стороне листика нарисован нос. Воспитатель: Как вы считаете, для чего человеку нужен нос? Дети: чтобы дышать… Воспитатель: А как нос связан с секретом Здоровья, как вы думаете? Дети: ……….бывает насморк, нос не дышит… Воспитатель: Что нужно делать для того, чтобы нос был всегда здоров, дышать нам было легко и свободно? Дети: предположения детей Воспитатель: А сейчас я вам предлагаю проверить, у всех ли нос хорошо и свободно дышит? Для этого выполним дыхательные упражнения. Дети вместе с воспитателем выполняют дыхательную гимнастику. После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо – Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание. Раз, два, три, четыре – Снова дышим: Глубже, шире.

Воспитатель: Как хорошо у вас получается, молодцы. А у кого будет нос всегда здоров: у вас или и Губки Боба? А почему? (Дети: потому, что Губка Боб не выполнял вместе с нами дыхательную гимнастику).

 Воспитатель: Ребята, посмотрите, на втором пеньке лежит еще один листик. Давайте посмотрим что там . Ребенок берет лепесток на обратной стороне которого изображено ухо. Воспитатель: Ребята, для чего нужны человеку уши? Дети: чтобы слышать, слушать музыку….и т.п. Воспитатель: Да, а почему, как вы думаете, второй секрет Здоровья связан с ушами? Дети: уши тоже могут болеть… Воспитатель: Совершенно верно, если не беречь свои уши, то они могут заболеть.

Что нужно делать для того, чтобы уши не болели и мы очень хорошо слышали? Дети: предположения детей Воспитатель: А хотите, я открою вам секрет? Ведь наши уши помогают нам не только слышать и слушать, но и помогают всему нашему организму: на ушах расположено большое количество специальных точек (показывает карточку с изображением уха с отмеченными на нем точками, отвечающими за работу определенных органов). Если эти точки массажировать, то организм человека будет чувствовать себя хорошо, человек будет внимательным, умным. Чтобы все это исполнилось, я предлагаю вам вместе со мной выполнить ушную гимнастику. Воспитатель, вместе с детьми , выполняют комплекс ушной гимнастики.

Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок. Ушки ты свои найди И скорей их покажи. Ловко с ними мы играем, Вот так хлопаем ушами. А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались! А потом, а потом Покрутили козелком. Ушко, кажется, замерзло, Отогреть его так можно. Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра. Наступила ти-ши-на.

Воспитатель. Ребята, а как вы думаете, у кого уши будут здоровее: у вас или и Губки Боба? Всё правильно, а почему? (ответы детей).

Заиграла музыка и на полянку вбегает гном Здоровячок.

Гном: Здравствуйте ребята, вы меня узнали? Я гном Здоровячок , слышал, что вы хотите быть здоровыми. Это я вам задавал такие задания. Вы такие молодцы!

Ребята, а что еще нужно делать чтоб быть сильными и здоровыми:

Дети: заниматься спортом, закаляться, делать зарядку….

Здоровячок: молодцы, тогда давайте все вместе, сделаем зарядку.

Заиграла музыка: Кукутики - зарядка, песенка-мультик для малышей

Играет музыка и дети вместе с гномом делают зарядку.

Здоровячок : Спасибо ребята, молодцы , видно что вы каждый день делаете зарядку.

Воспитатель: И тебе спасибо, Здоровячок, а мы с ребятами продолжаем путешествие.

На пенечке разложены продукты питания.

Воспитатель: Ребята, а что мы видим здесь? Дети: еда, продукты… Воспитатель: Да, здесь продукты питания. А как вы думаете, зачем человеку они нужны? Дети: чтобы кушать, есть, пить… Воспитатель: Может ли человек прожить без еды, питья? Почему? Предположения детей. Воспитатель: Как вы считаете, вся ли еда полезна для организма? Ответы детей. Воспитатель: Да, не вся еда полезна. В некоторых продуктах содержаться полезные вещества – витамины, а в некоторых – вредные, вещества, которые вредят нашему организму. Какой человек будет здоровым: тот, который ест продукты, содержащие витамины, или тот, который ест вредную еду? Дети: тот, который ест продукты, содержащие витамины. Воспитатель: Какие полезные продукты вы знаете? Ответы детей. Воспитатель: А какие витамины в них содержатся? Ответы детей. Воспитатель, вместе с детьми рассматривает различные продукты питания ,обсуждает какие из них вредные, а какие полезные для организма человека, рассказывает о витаминах (А, В, С), которые содержатся в полезных продуктах, уточняет, для чего они необходимы.

Витамин А Помни истину простую – Лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую Или сок морковный пьет. Витамин В Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку Черный хлеб полезен нам И не только по утрам Витамин С От простуды и ангины Помогают апельсины Но, а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто будет здоровее, тот кто ест полезные продукты или вредные? ( ответы детей). Оказывается у Губки Боба болит живот. А это все от того, что он ест чипсы, много сладостей, пьет кока-колу Научим Губку Боба быть здоровым?

Воспитатель: Ну вот ребята ,наше путешествие заканчивается. Нам пора из «волшебной страны здоровья» возвращаться в детский сад. Закроем глаза, три раза обернемся вокруг себя и очутимся в детском саду. Вот ребята мы вернулись в детский сад.

Друзья! Нам прощаться настала пора

И чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек

Мы здравствуйте, вам на последок кричим.

Дыханьем здоровья вас всех одарим!

Итог: Воспитатель: Ребята, мы где побывали с вами сегодня ,с кем повстречались?

Что необходимо делать чтобы быть здоровыми?

Дети: Побывали в стране здоровья и встретили «Губку Боба»и гномика «Здоровячка» . Соблюдать правила гигиены, правильно питаться, заниматься физкультурой и делать зарядку. Мы повторили дыхательную гимнастику, научились делать массаж ушек.