**Государственное казённое учреждение социального**

 **обслуживания Краснодарского края «Приморско-Ахтарский**

**социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

**Конспект открытого занятия**

**с использованием здоровьесберегающих технологий на тему:**

**«Где прячется здоровье?»**

**Воспитатель: Албул С.В.**

 **Дата проведения:24.03.2021г.**

**Конспект открытого занятия с использованием здоровьесберегающих технологий на тему: «Где прячется здоровье?»**

**Цель:** сформировать представление о **здоровье** как одной из главных ценностей человеческой жизни, способствовать формированию у детей сознательной установки на **здоровый образ жизни**.

**Задачи:**

**Образовательные:** формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни; закрепление правил здорового образа жизни;

**Воспитательные:** воспитывать бережное отношение своему здоровью;

**Развивающие:** развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

**Материалы и оборудования:** кукла Маша, магнитная доска; картинка «солнце», на лучах которого изображены правила здоровья; дидактическая игра «Полезные и вредные продукты», дидактическая игра «Найди пару», две корзины, муляжи овощей, фруктов и продуктов питания, часы, пустая бутылочка, емкость с водой, салфетки.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята*(дети здороваются.)*Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: «Здравствуйте!»

Что такое «Здравствуйте»

Лучшее из слов

Потому что «Здравствуйте»

Значит - будь здоров.

*(Дети рассаживаются на стульчики.)*

*(Раздается чихание куклы)*.

**Воспитатель:** Сегодня утром я встретила по дороге к вам куклу Машу. Но что-то с ней сегодня не так. Какая-то она грустная, шея замотана шарфом, кашляет и плачет. Как вы думаете, что с ней случилось?

**Дети:** Она заболела. *Кукла Маша шепчет на ухо воспитателю:* Что пришла она к нам за помощью, у нее плохое настроение, нет аппетита, потеряла свое **здоровье и не знает**, где его найти. **Воспитатель:** Ребята поможем Маше

**Ответы детей:** Да

**Воспитатель:** Сегодня я хотела поговорить на очень важную тему - о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье?

*(ответы детей)*

**Воспитатель:** Здоровье – это бесценный дар, который получает человек при рождении. Здоровье – это когда ты весел, бодр и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.  Вы хотите узнать, как сохранить свое здоровье и как можно реже болеть.

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Я открою вам маленький секрет, наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Это не просто лучики, а лучики – правила, без которых здоровым быть невозможно.

 Сейчас мы с вами и узнаем эти правила. Вы готовы узнать? (ответы детей)

 (Открываю первый лучик)

**Воспитатель:** Дети, что это? (Показываю модель часов) **Дети:** часы.

**Воспитатель:**Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (суждение детей)

**Воспитатель:** Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, чтобы знать, когда наступит обед, время прогулки и сна.

**Воспитатель:** Дети, как вы думаете, что такое режим? (суждение детей)

**Воспитатель:** Режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском центре у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

**Воспитатель:** Дети, значит, как называется первый лучик здоровья?

**Дети:** Режим дня.

**Воспитатель:** Открываем второй лучик и к нему задание, ребята посмотрите (показывает картинки: мыло, расческа, зубная щетка и т.д.)

**Воспитатель:** Ребята, вам знакомы  эти предметы? А кто скажет, зачем нам нужны эти предметы.

**Дети:** Мылом моют руки, стирают белье, моются.

**Воспитатель:** Все эти предметы помогают нам ухаживать за своим телом, они называются предметами личной гигиены Соблюдение гигиенических правил, помогает человеку сохранять и укреплять здоровье

**Воспитатель**: Теперь Маша знает, что нужно соблюдать правила гигиены.

Давайте поиграем в игру «Подбери картинки» и узнаем, как хорошо вы их знаете.

**Проводиться игра «Подбери картинки»**

На столе лежат перемешанные разрезные картинки: расчёска, ванна, зубная щётка, полотенце, зеркало, мыло.

Воспитатель просит детей выбрать только картинки с изображение предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами и волосами),

и прикрепить картинки на магнитную доску.

**Воспитатель:** Второй лучик нашего здоровья — это гигиена

**Воспитатель:** А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках? Покажите свои мускулы. Ребята, как вы думаете, а от чего появляется сила? (ответы детей) Правильно, от занятия зарядкой, спортом.(***переворачивает следующий лучик «Сила»).***

 **Воспитатель:** А вы любите заниматься спортом? (ответы детей). Кто зарядкой занимается, Тот здоровья набирается! **Воспитатель:** Вот мы с вами сейчас и займёмся зарядкой. Становитесь в кружок.

 **Физкультминутка** Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики под весёлую мелодию. **Вопрос:** Добавилось силы у вас после зарядки? **Воспитатель:**Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!  **Воспитатель** (обращается к Маше) - Вот видишь Маша, что нужно делать, чтоб сохранить здоровье. Но чтобы быть здоровыми, надо не только умываться каждый день, но и делать зарядку.  **Воспитатель:** Третий лучик - это сила **Воспитатель:** Чтобы узнать, как называется четвертый лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. **Воспитатель:** Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит? **Дети:**Ничего нет. **Воспитатель:** Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из бутылочки беги. (Опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки). **Воспитатель:**Что за невидимка сидел в бутылке? **Дети:** Это воздух.  **Воспитатель:**Правильно, дети.Без дыханья жизни нет, Без дыханья меркнет свет,Дышат птицы и цветы,Дышит он, и я, и ты **Воспитатель:** Попробуйте глубоко вздохнуть, закройте ладошкой рот и нос. **Воспитатель:** Что вы чувствуете? Почему не смогли долго находиться без воздуха? Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем. Человек дышит воздухом, в котором содержится кислород. А откуда в воздухе появляется кислород? **Дети:** *(Из растений)*  **Воспитатель:** Правильно, ребята! Воздух богатый кислородом - чистый воздух! Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость, хорошее настроение. Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух. **Воспитатель:** Так как же называется четвертый лучик здоровья? **Дети:** Воздух. (Открываю лучик здоровья) **Воспитатель:** Дети, чтоб здоровым остаться, Нужно правильно питаться. Пищей сладкой шоколадной Ты не увлекайся. Очень кислого, соленного Ты остерегайся. Только овощи и фрукты, Очень вкусные продукты. **Воспитатель:** Ребята, что нужно для того, чтобы вы росли здоровыми, чтобы у вас были крепкие зубы, чтобы у вас не поселились микробы? **Дети*:*** Надо есть овощи и фрукты **Воспитатель:** А почему овощи и фрукты полезны для нашего организма? *(в них много витаминов)*. А для чего нужны витамины? **Дети:** Витамины помогают быть крепкими и здоровыми. **Воспитатель:** Одни витамины помогают детям расти, другие - глазам хорошо видеть, третьи - голове хорошо думать, быть умной. А есть витамины, которые защищают нас от болезней. Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребёнок получает этих витаминов мало, то он начинает болеть, теряет аппетит, начинают болеть зубки. **Воспитатель:** А сейчас мы с вами поиграем в игру **Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»** Воспитатель  предлагает детям разложить муляжи полезных продуктов в корзину с картинкой «здоровый зубик», а вредные продукты в корзину с картинкой «больной зубик». **Воспитатель**: Молодцы, ребята, **Воспитатель:**Итак, как же называется пятый лучик здоровья? **Дети:**Полезная еда! **Воспитатель:**- Посмотрите, наше солнышко улыбается, радуется за нас, потому что мы нашли, где же прячется наше здоровье. Главная наша задача - сберечь его. **Воспитатель:** Дети, вам понравилось занятие? А тебе Маша понравилось наше занятие, Теперь ты знаешь, как надо беречь здоровье.

**Итог занятия:**

**Воспитатель:** Давайте с вами вспомним, что нужно соблюдать, чтобы быть здоровым.

**Дети:** выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня.

**Воспитатель:** Наше занятие подошло к концу. Прошу всех пройти в группу.