Здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности в ДОУ.

Ход занятия:

-Ребята сегодня у нас в детском саду много гостей. Так и хочется им всем-всем пожелать: «Доброе утро!» Поэтому давайте пожелаем доброго утра друг другу и нашим гостям!

- Сегодня к нам в гости пришло солнышко, посмотрите ребята, оно очень грустное, наверное что-то случилось? Нужно узнать что же произошло?

- ой посмотрите к нам прилетела Бабочка, может она расскажет что случилось?

**Гимнастика для глаз «Бабочка»**

-Бабочка сказала, что в солнечном городе заболели детки, поэтому Солнышко грустит, им нужна помощь, поможем ребятам??

-посмотрим почему же заболели дети?(ответы детей) наелись снега и у них заболело горло и поднялась температура. Требуется срочная помощь. Доктор Айболит.
Ребята, доктора Айболита срочно вызвали в Африку, там заболели звери. Что же нам делать? (ответы детей)
Конечно, мы должны помочь. Давайте соберем все необходимое для лечения.

**Игра «выбери нужное»**

Описание игры: детям предлагается из каждой пары предметов выбрать один, необходимый для лечения (градусник и машинка, микстура и конфета мед и мороженое, шарф и книга).

- Чтобы быстрее поправиться, помогают не только лекарства. А что еще помогает человеку быстрее выздороветь? (ответы детей ) Для скорейшего выздоровления нужно есть полезные продукты.

-какие полезные продукты вы знаете?(ответы детей)

Отгадайте **загадки**:

1. Круглое, румяное я расту на ветке!
Любят меня взрослые и маленькие детки (Яблоко)

2. Красный нос в землю врос, а зелёный хвост снаружи,
Нам зелёный хвост не нужен, нужен только красный нос. (морковь)
3. Он никогда и никого не обижал на свете, но почему же плачут от него и взрослые и дети (лук).

4. Фрукт этот желтого цвета,
Очень кислый он на вкус,
И если добавлю, что пользу приносит,
То я не ошибусь. (лимон.)

5.Уродилась я на славу, голова бела кудрява.
Кто любит щи- меня там ищи. (капуста).

6.Вкусны –оближешь пальчики-
Оранжевые мячики.
Но только я в них не играю,
А неизменно их съедаю. (апельсины).

***Воспитатель:*** Дети, какие витамины вы знаете? *(Ответы детей.)*

- Ребята, а для чего нужны витамины? *(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).*

**Воспитатель:** Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

*Воспитатель рассказывает детям, что в них много витамина А, В, С, Д. Объясняет в каких еще продуктах они содержатся и для чего нужны.*

**Воспитатель:**

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка.

Витамин А необходим для роста и зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох. Этот витамин помогает в работе сердцу.

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина. А этот витамин не дает болеть, помогает при простуде.

Витамин Д – солнце, рыбий жир. Это очень важный витамин, он укрепляет наши кости.

**Воспитатель:**Ребята, сейчас мы будем раскрашивать давайте приготовим свои пальчики для работы.

**Пальчиковая гимнастика «улитка»**

 предлагаю вам раскрасить витамины. Какие цвета подойдут нашим витаминам? *(Дети выбирают цвет карандаша и закрашивают буквы витамина А, В, С, Д)*

- а что же еще нужно чтобы быть здоровыми, посмотрите что это за предметы

Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки и смывать с них микробов.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

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

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья, и тело после душа

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесывать волосы. Быть красивыми. Быть аккуратными, опрятными

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми, крепкими Чтобы хорошо жевать.

Воспитатель: Ребята, что ещё нужно делать для того, чтобы мы с вами были здоровыми, чистыми и пригожими?

Ответы детей: Ухаживать за своей одеждой, быть опрятными.

А если человек заболел, у него кашель, он чихает, как он должен себя вести (ответы)

- да ребята, все правильно!

-А еще чтобы быть крепким, сильным и здоровым нужно. Больше двигаться, заниматься спортом. Гулять на свежем воздухе.

-Давайте с вами разомнемся

**Физминутка**

-уже завтра первый день зимы, А какие зимние виды спорта вы знаете? Посмотрите

(Рассматривают иллюстрации)

-А чем можно заниматься зимой на улице?(ответы)

**Дыхательная гимнастика**

Воспитатель: А вы знаете как полезно гулять на свежем воздухе. Давайте подышим  чистым воздухом: глубоко вдохнем через нос, а на выдохе скажем «Хорошо». И еще раз вдохнем медленно, глубоко, а на выдохе скажем радостно «Как хорошо». И нужно отдыхать вовремя ложиться спать

**самомассаж**

1. Чтобы горло не болело,
Мы погладим его смело. (поглаживать шею сверху вниз)

2. Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать (указательными пальцами растирать крылья носа)

3. Лоб мы тоже разотрём-
Ладошку держим козырьком (растирать от центра к краю).

4. Ушки тоже мы потрём и здоровья сбережём

5. Знаем, знаем- да, да, да,
Нам простуда не страшна. Потирать ладони друг о друга.Воспитатель хвалит детей.

**Воспитатель: Игра «Совершенно верно!»**

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: *«Правильно, правильно, совершенно верно!»* А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1.Чтоб с микробами не знаться,
Надо, дети, закаляться? Да!

2.Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспать? Нет!

3.Если сильным хочешь быть,
Со спортом надобно дружить? Да!

4.Чтоб зимою не болеть,
На прогулке нужно петь? Нет.

5.И от гриппа и ангины
Нас спасают витамины? Да.

6.Будешь кушать лук, чеснок-
Тебя простуда не найдёт? Да.

7.Хочешь самым крепким стать-
Сосульки надобно лизать? Нет.

8.Если станем закаляться,
Мы не будем болеть и хворать,
Физкультурниками станем?

(Рисунок любимое развлечение- если останется время)

-Подведем итог, чтобы не болеть нужно (рассматриваем иллюстрации)

-Посмотрите ребята наше солнышко улыбается, мы с вами помогли ребятам. Солнышко радуется