**Конспект открытого занятия в подготовительной группе с использованием здоровьесберегающих технологий**

 **«Азбука ЗДОРОВЬЯ»**

Цель: Формировать у детей понятие, что такое здоровье человека и здоровый образ жизни. Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1.  Уточнять и расширять представления о понятии «здоровый человек».

2.  Дать знания о здоровье через народную мудрость в пословицах.

3.  Закрепить знания детей о пользе витаминов, их значении, взаимосвязи питания и здоровья.

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

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

6. Познакомить детей с дыхательными упражнениями, точечным массажем ушной раковины.

7. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены.

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

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

10. Воспитывать взаимопомощь, взаимовыручку.

Материалы и оборудование: Магнитная доска; цветок «цветик-семицветик» с разноцветными лепестками; магниты; зеркальца; предметы личной гигиены; мешочек с загадками; плакат с изображением уха с БАТ; картинки с видами спорта; «вредные» и «полезные» продукты (муляжи овощей и фруктов, упаковки от молока, и др. продуктов),; игрушка «Птица СЧАСТЬЯ»; музыкальная фонограмма.

ХОД.

Воспитатель: - Ребята, у нас сегодня гости, давайте мы  поздороваемся!

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. Русская народная поговорка говорит: *«****Здороваться не будешь – здоровья не получишь****»*.

Ребята, а хотите, я научу вас здороваться необычно. Вставайте в круг и повторяйте вместе со мной:

Скажем «Здравствуйте» руками (*машут руками из стороны в сторону*)

Скажем «Здравствуйте» глазами (*моргают глазами*)

Скажем «Здравствуйте» мы ртом (*широко улыбаются*)

Станет радостно кругом (*руки вытянуть в стороны ладонями вверх*)

 Ну вот, у нас хорошее радостное настроение. Мы все бодрые и весёлые.

*Воспитатель обращает внимание детей на то, что в группе вырос необыкновенный цветок всего лишь с одним лепестком. Дети к нему подходят. Воспитатель спрашивает у них, может где то они слышали или смотрели о похожей ситуации.*

Воспитатель: Да, правильно, в сказке В. Катаева «Цветик – семицветик». Девочка Женя потратила все шесть лепестков на исполнение желаний, которые не принесли ей радости, а значит – в пустую. И вот когда остался один лепесток, Женя увидела грустного мальчика Витю – у него болели ноги. Витя не мог бегать и играть с детьми. Жене стало жалко Витю. Она оторвала последний лепесток и сказала:

Лети, лети, лепесток,

Через Запад на Восток.

Через Север, через Юг,

Возвращайся, сделав круг.

Лишь коснешься ты земли,

Быть по-моему вели, -

Вели, чтобы Витя стал здоров!

В ту же минуту Витя стал здоровым. Он так долго болел и очень хотел стать здоровым и никогда не болеть, что он сказал Жене: «Если бы волшебница подарила мне цветик – семицветик….» Только он произнес эти слова, как появилась волшебница. В руках она держала цветок с семью разноцветными лепестками. Волшебница подарила детям цветок и на прощание сказала: «Этот цветок поможет вам понять, что такое здоровье и как его следует беречь». Ребята, посмотрите и у нас есть такой цветок – здоровья (*изображение цветка закреплено на магнитной доске*), но на нем только один лепесток желтый - **Лепесток радости и хорошего настроения**. А как узнать хорошее у человека настроение или нет? *(по выражению лица)*

 **1 лепесток.** Давайте с помощью зеркальца попробуем показать себе эмоции:

- откусили лимон;

- уловили неприятный запах;

- съели луковицу;

- слушаем приятную музыку;

- почувствовали запах цветов;

- попробовали шоколад…

Воспитатель: А сколько еще нужно найти лепестков? (6). Утром я открыла окно, чтобы проветрить. В группу залетел волшебный Ветер. Он раскидал лепестки по группе, а нам оставил письмо, с подсказкой где искать лепестки. Для того чтобы найти их вам нужно быть очень внимательными.

**2 лепесток** (белый) – вы найдете на предмете прямоугольной формы (*лепестки заранее закреплены на предметах*) - **ЧИСТОТА И ГИГИЕНА.**

Воспитатель: у меня есть чудесный мешочек.

А давайте отгадаем, что там внутри. Отгадывать мы будем с помощью органов чувств. Назовите их… (глаза, уши, нос, рот)

Уши – слух. Слушайте загадку.

 Лёг в карман и караулю

    Рёву, плаксу и грязнулю

    Им утру потоки слёз

    Не забуду и про нос (носовой платок).

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?
(*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?
*(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 гимнастику и самомассаж ушей.
*Воспитатель, вместе с детьми, выполняют комплекс точечного массажа.*

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.

Нос – обоняние (понюхать мыло)

Гладко, душисто, моет чисто.

Воспитатель: Как вы считаете, для чего человеку нужен нос?  (*чтобы дышать*)…
Воспитатель: А как нос связан с секретом Здоровья, как вы думаете?
(*бывает насморк, нос не дышит*)…
Воспитатель: Что нужно делать для того, чтобы нос был всегда здоров, дышать нам было легко и свободно? (*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.

Глаза – зрение (посмотреть на предмет и загадать детям загадку о нём)

Волосистою головкой в рот она влезает ловко,

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

Рот – вкус. **Игра «Попробуй и отгадай»** (вода, фрукты, овощи, соль, сахар)

Руки тоже наши помощники – осязание

 (пальчиковая гимнастика)

 Начинаем колдовать,

                          Дверь к здоровью открывать,

                        Хоть замочек очень крепкий,

                          Металлический и цепкий.

                          Мы его сперва покрутим,

                          А потом три раза дунем.

                          Покачаем раз, два, три,

                          Дверь замочек отомкни.

                        Ну вот, и ручки размяли.

**Игра «Отгадай на ощупь»** (волшебный мешочек с предметами гигиены)

Воспитатель: Для чего нужны все эти предметы? Давайте ещё раз повторим.

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 нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.

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.

Все эти предметы нужны для соблюдения гигиенических процедур.

**3лепесток – (**синий) **–** найдете в книге о теле человека **- ЗАКАЛИВАНИЕ.**

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Правда, не всегда есть возможность побегать по траве босиком, или искупаться в речке. Но есть и другие способы закаливания, которые можно делать каждый день. А как закаляемся мы с вами в садике? Давайте вспомним.

**4 лепесток –** (зелёный) – найдете в уголке с нашими «зелеными» друзьями-растениями - **СПОРТ.**

Воспитатель: давайте с вами на картинки посмотрим и выделим виды спорта – летние и зимние.

А теперь поспешим на весёлую зарядку! **(ритмическая гимнастика под музыку).**

**5 лепесток –** (оранжевый) – найдете в уголке с конструктором -  **ПИТАНИЕ**

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?  *(тот, который ест продукты, содержащие витамины).*Воспитатель: Какие полезные продукты вы знаете?  Ответы детей.
Воспитатель: Для того, чтобы вспомнить, какие продукты питания полезны для здоровья человека, а какие вредны, я предлагаю вам разделиться на команды. Одна команды будут выбирать «Полезные продукты», а другая – «Не полезные продукты».
*Воспитатель помогает детям разделиться на команды, приглашает пройти к столам, на которых разложены продукты питания (муляжи овощей и фруктов, упаковки от различных продуктов питания). Каждый член команды выбирает нужные предметы, команда обсуждает правильность выбора. Звучит музыка, дети раскладывают выбранные продукты питания. Воспитатель, вместе с детьми рассматривает их, обсуждает какие из них вредные, а какие полезные для организма человека, проверяют правильность выбора, рассказывает о витаминах (А, В, С), которые содержатся в полезных продуктах, уточняет, для чего они необходимы.* **6 лепесток –** (розовый) – смотрите внимательно вокруг - **СЕМЬЯ И ДРУЗЬЯ.**

В семье все заботятся друг о друге, помогают во всем. Друзья также помогают друг другу.

**«Птица счастья»** - передайте её своим друзьям и скажите им добрые пожелания.

Ребята, мы сегодня много узнали о здоровье, и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка - это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

  Остался ещё 1 лепесток, **красный**, как вы думаете, он нам нужен в нашем цветке? (нет).

Дети объясняют, почему не нужен **Лепесток с сигаретой.**

А теперь посмотрите, какой цветок здоровья у нас получился. Дарите здоровье и радость.

  Будьте здоровы!

 (*Угощение детей витаминками*).