**Конспект занятия «Быть здоровым – это здорово!»**

**Цель:** **Формирование представлений детей о том, что массаж стопы является одним из составляющих здоровья**

**Задачи:**

**1.** Закреплять знания детей о составляющих здорового образа жизни;

2. Продолжать учить отвечать полным ответом;

3. Развивать умение анализировать личный опыт, обосновывать свою точку зрения;

4. Воспитывать умение работать в команде: помогать, выручать, оказывать поддержку;

5. Формировать желание заботиться о своем здоровье, заниматься профилактикой.

**Оборудование:** солнышко на магните, ИКТ, 4 пакета с наполнителем (палочки, каштаны, камешки, шишки), макет дерева, коврик (зеленый) для полянки, пенек, макеты полезных и вредных продуктов, гора, пазлы (личная гигиена), синяя ткань (речка), карточки (режимные моменты), стол, заготовки желтые кружочки и фломастеры, магнитная доска, карта, кочки, моталочки.

**Ход занятия:**

Воспитатель входит в групповую комнату. Приветствует детей.

Какое яркое солнышко светит. Давайте мы с вами тоже улыбнемся друг другу. Каждый возьмет лучик, прикрепит его к доске. Получилось прекрасное солнышко, а мы его лучики. Так мы поделимся хорошим настроением.

Воспитатель: Какое сейчас время года?

Дети: (Осень)

Воспитатель: А вам известно, что осенью дети (и многие взрослые) часто болеют. Кто знает, что такое здоровье? И что нужно делать, чтобы мы были здоровыми?

Дети: Есть полезные продукты, закаляться, пить витамины (укреплять здоровье).

Воспитатель: Ребята, а вы слышали про «дорожку здоровья». Как она выглядит? Для чего она нужна?

Дети: чтобы быть здоровыми, не болеть, укреплять ноги.

**На ИКТ появляется макет дорожки**

Воспитатель: Я вам принесла показать какая дорожка есть у нас…Только я ее не вижу. Где же она?

Дети: ее унесли, сломали, другие варианты детей…..

**На ИКТ появляется заставка леший (злой волшебник) и говорит «Я забрал вашу дорожку и разбросал в лесу! Только смелые и ловкие, а еще дружные дети смогут найти ее. Оставляю вам карту. Если все задания выполните правильно, осень вам подарит подарки»**

Воспитатель: Ребята, что будем делать?

Дети: Пойдем искать.

Воспитатель: Вот карта, нам нужен капитан. Ребята, выберите кто из вас им будет.

Как мы это можем сделать?

**Дети выбирают капитана. (по считалочке)**

Воспитатель: Капитану вручаем карту и отправляемся в путь.

**Меняется заставка на ИКТ на осеннюю тему (лес)**

**Превращаюсь в Осень (плащ)**

Кулачок с секретом к ушку поднесем, Три раза повернемся и в лес мы попадем.

Воспитатель: Зачем мы в лес пришли? Как вы думаете?

Дети: Искать дорожку здоровья. Подышать воздухом

Воспитатель: Давайте мы с вами вместе вдохнем воздух носом, а выдохнем через рот. Еще раз. Чувствуете, какой свежий воздух в лесу. А что такое иммунитет?

Дети: это здоровье, когда не болеешь, закаляешься.

Воспитатель: Где карта? У капитана. Что нам делать?

Капитан: пойдем по карте к пункту 1.

**Пункт 1.** Дерево (на дереве висят полезные и вредные продукты) Спрятан пакет (там палочки). Рядом корзинки со знаками.

Воспитатель: Ребята, какое-то странное дерево. Расскажите, что вы видите на нем?

Дети: какие-то овощи, продукты.

Воспитатель: Предлагаю поиграть в игру «Полезные и вредные продукты» Снять с дерева и разложить по корзинкам. Как вы думаете, в какую корзинку какие продукты будем класть?

Ребята, а почему вы считает, что это вредно??? Разве жидкость это плохо? Что вредного в конфете?

Молодцы, с заданием справились, отправляемся дальше. Осень вам дарит подарки, но только в саду вы сможете открыть его. Капитан, куда нам двигаться?

**Дети берут пакет и отправляются дальше**

**Пункт 2.** Речка (пакет с шишками)

Воспитатель: Ребята, а где мы с вами оказались? Как же нам перебраться на другой берег?

Дети: Рядом лежат кочки, может по ним перебраться на другой берег.

Воспитатель: Спинки держим прямо, друг другу помогаем. Если кто-то боится, можно поддержать словами

**Дети проходят по кочкам. На берегу лежат конверты (в них части пазла). Дети берут и собирают на столе пазл.**

Воспитатель: Что это? Нужно ли это для здоровья? А дома как мы можем это применить?

Дети: нужно чистить зубы, чтобы были здоровыми, полоскать рот, руки мыть с мылом, чтобы не было микробов, пользоваться носовым платком, мыться.

Воспитатель: Как вы думаете, это укрепит наше здоровье?

Дети: Да. Организм становиться сильнее, а тело чистым.

Воспитатель: И это задание выполнено, осень вручает пакет, пора идти дальше.

**Дети берут пакет.** **Двигаемся дальше. Капитан, что у нас впереди?**

**Пункт 3.** Полянка с пеньком.(пакет с камешками)

Воспитатель: Ребята, где мы оказались?

Дети: в лесу, на полянке, в парке.

Воспитатель: Как много здесь места, можно побегать и поиграть. Предлагаю выполнить физические упражнения? На свежем воздухе это полезно.

**Дети выполняют физминутку.**

– Мы идем, мы идем, весело шагаем,

Мы идем, мы идем, ножки поднимаем.

Побежим, побежим прямо по дорожке,

Вот какие у ребят быстрые ножки.

На носочках мы пойдем Тихо друг за другом

Осторожно мы шагаем и идем по кругу.

Воспитатель: Какие вы молодцы. Как вы считаете, спортом нужно заниматься? Зачем?

Дети: чтобы укреплять мышцы, быть выносливыми и ловкими, были сильными ноги и руки

Воспитатель: Ребята, вы такие быстрые. Осень дарит вам еще подарок. Капитан, где наша карта?

**Дети:** пойдем в следующий пункт

Дети: Это горы!

**Пункт 4** Горы (рядом находятся моталочки)

Воспитатель: Что нужно, чтобы забраться на гору?

Дети: сильные руки, правильное дыхание, мускулы, ловкость, быстрые ноги

Воспитатель: А теперь я предлагаю забраться вверх с помощью упражнения, которое называется моталочки.

**Дети выполняют упражнение**

Воспитатель: Мы с вами наверху горы, и нас ждет следующее задание. Что это? Как вы думаете?

Лежат карточки «Режим дня»

Воспитатель: А вы соблюдаете режим дня? Для чего он нужен?

Дети: чтобы спать, были силы, развиваться.

Воспитатель: Правильно. А сейчас нужно составить в правильной последовательности. Осень рада вам вручить следующий подарок.

Капитан, куда движемся дальше?

Дети: В детский сад

Воспитатель: Молодцы, значит мы справились со всеми заданиями, нам пора возвращаться, давайте возьмем все подарки с собой и посмотрим в саду, что там внутри.

**Дети берут пакеты**

Воспитатель: Кулачок с секретом к ушку поднесем, Три раза повернемся, и в сад мы все придем. (снимаю плащ)

Воспитатель: Давайте ребята откроем пакеты и посмотрим, что там.

Дети открывают пакеты.

Воспитатель: Что это?

Дети: палочки, шишки, желуди, камешки.

Воспитатель: А для чего они нам нужны? Что мы можем сделать?

Дети: Предлагают наполнить кармашки всем тем, что мы нашли в лесу.

**Дети наполняют кармашки, получается дорожка здоровья.**

Воспитатель: Чтобы наши ножки были крепкими и быстро бегали, чтобы мы с вами не болели, очень важно ходить по такой дорожке. Давайте мы с вами пройдем по этой дорожке.

**Снимайте обувь (дети снимают обувь и проходят по дорожке). Обуваются**

Воспитатель: Давайте присядем, выпрямим спинки.

Давайте поблагодарим капитана….. за его смелость и умение ориентироваться по карте. Спасибо….

Сейчас предлагаю поделиться настроением и нарисовать свой смайлик)

Если вам было легко, радостно, то смайлик улыбается, если была сложность, то грустный смайлик.

Дети рисуют смайлики, которые можно оставить себе.

Почему….нарисовала такой смайлик.? Что больше всего запомнилось?

А какой смайлик у…..? Что запомнилось …..? Что …….расскажет маме дома?

Мне было очень приятно с вами находиться, не забывайте укреплять здоровье. Для этого нужно соблюдать режим дня, есть полезные продукты, соблюдать правила личной гигиены, дышать свежим воздухом, делать физические упражнения, и просто радоваться друг другу, помогать и делать добрые дела. Давайте с вами улыбнемся. Спасибо вам ребята за ваши улыбки. А теперь мне пора возвращаться в свой детский сад. Давайте я вас провожу в группу.

**Список литературы:**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – Москва АРКТИ, 1999 г.

4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – Москва ВЛАДОС, 2002г.

5. Сивцова А.М.“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.