МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» Г.УСМАНИ

**Конспект ОД**

**(здоровьесбережение)**

**в подготовительной группе**

**Тема: «Со здоровьем дружим»**

**Воспитатель: Киселева Ольга Александровна**

**Цель**: Приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

• Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей посредством использования здоровьесберегающей технологии Су-Джок терапии;

• Создавать условия для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма.

• Продолжать работу по внедрению Су- Джок терапии с массажными мячами и кольцами.

• Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

• Способствовать формированию привычки заботиться о своём здоровье.

• Содействовать развитию у детей положительных эмоций, умению общаться со сверстниками.

**Задачи для детей с особыми образовательными потребностями:**

- Интеграция детей с особыми образовательными потребностями в единое образовательное пространство.

- Социализация детей с особыми образовательными потребностями.

- Формировать мотив достижения, подражая другим детям.

**Ход ОД:**

Ребята у нас сегодня гости, давайте с ними поздороваемся.

- Добрый день!

- Здравствуйте!

А знаете, ребята мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, «здравствуйте», это значит – здоровья желаем.

- Здравствуйте! – вы скажете человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверное, не пойдет в аптеку,

А здоровым будет много лет.

Русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”. Это значит, кто здоровается со всеми, тот и сам будет здоров.

Сегодня, как вы поняли, у нас разговор пойдет о здоровье. И к нам в гости пришла «Королева здоровья».

Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

(Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным, когда человек не болеет, он веселый, жизнерадостный, сильный, бодрый, энергичный.)

 Ребята, сейчас я предлагаю вспомнить пословицы и поговорки для укрепления здоровья.  
1.Здоровье сгубишь – новое не купишь.  
2.Береги здоровье смолоду!  
3.Я здоровье берегу - сам себе я помогу!

Д/игра «Здоровый человек – это……»

Здоровый человек – это сильный, жизнерадостный, энергичный, подтянутый, весёлый, красивый, румяный, стройный, ловкий.

Ребята, а вы все здоровы сегодня? Да, я вижу, вы все подтянуты, бодры, веселы, значит, здоровы.

Ребята, а если человек заболел, как он себя чувствует?(Ответы детей). Как вы думаете, откуда берутся болезни? Вы что-нибудь слышали о микробах? Расскажите о них, пожалуйста.

Вы правы, это такие маленькие существа, их просто глазом не видно. Когда они находятся вне организма человека, то вреда не причиняют, но стоит им только попасть внутрь человека и тут они начинают «вредничать», заражать нас и мы болеем. Капельки-микробы тоже похожи на шарики, только они такие маленькие, что нам их не видно. Они летают по воздуху там, где есть больные люди и могут попасть к **здоровым**людям в нос и в рот и вызвать болезнь. Грипп, простуда передаются по воздуху, когда зараженный человек кашляет или чихает- это называется воздушно-капельный путь. А как можно победить микробы? Давайте поиграем.

Ваня, а ты знаешь, где живут микробы? (Микробы живут в некипячёной воде, в несвежих продуктах, на грязных руках. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту).

А чем вас лечат?

Как вы думаете, можно без таблеток и уколов быть здоровыми?

А вам нравится болеть? Ребята, а вы следите за своим здоровьем?

А сейчас «Королева Здоровья» с нами поиграет.

Ой, ребята, посмотрите, что это такое случилось? Кто это?

Да, это же Королева Простуда взяла в плен нашу «Королеву здоровья», и наступает на наш садик, хочет, чтобы все дети в нашем садике заболели. Посмотрите, сколько у нее помощников микробов. Что делать? Будем сидеть, сложа руки, и ждать, когда всех в плен возьмет Королева Простуда? Кто что предложит? Будем защищаться?

А как? Что мы делаем в садике, чтобы быть здоровым?

Если, мы покажем, что мы не боимся Простуды, Королева отступит? Что мы делаем по утрам? Зарядку.

На зарядку становись!

**1.Зарядка: Танец «Хулахуп».** Предлагаем и взрослым размяться! Давайте, помогайте нам!

Ребята, посмотрите, одного помощника победили. Спасибо всем!

Что нужно еще делать, чтобы не заболеть?

**2.-** **Соблюдать режим дня.** А что такое режим дня? А вы, все соблюдаете режим дня? ( Это вовремя ложиться спать, вставать, принимать пищу, гулять, играть, заниматься, не смотреть долго телевизор!).

Посмотрим, правильно ли мы ответили? Молодцы! Еще одного помощника победили!

Что еще делаем мы, чтобы не заболеть.

**3. Правильно питаться! А воду какую пить?**

**-** А как правильно питаться?

Молодцы! Посмотрите, еще одного микроба победили!

Какое еще важное правило мы знаем?

4.- **Мыть чаще руки с мылом**. Вспоминаем, когда нужно мыть руки?

Чтобы ни один микроб,

не попал случайно в рот,

Руки перед едой

Мойте с мылом и водой.

Молодцы! Еще одного микроба победили!

Еще, вспоминаем, что нам помогает бороться с простудой.

**5. Су - джок.**

Расскажите мне друзья,  
Как вы лечите себя,  
Если вдруг простуда или грипп  
К вам за пазуху проник?  
В этом поможет нам лучший дружок  
Наш верный помощник – СУ ДЖОК!

Ребята, а что означает СУ, а ДЖОК?

Правильно!

***Дети:*** Шарик я!  
Детей лечу в этом кабинете.   
Чтобы реже шли к врачу  
Маленькие дети.

Давайте, покажем Простуде, как мы занимаемся с Су джок.

**«Ёжик»**

Ёжик выбился из сил

Яблоки, грибы носил,

Мы потрем ему бока

Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко ножки.

А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

Ёжик в лес побежал,

Нам «спасибо» пропищал!

**Откроем мячики и достанем пружинку.**

***Я весёлая пружинка – Медицинская сестра!*  
*Разрешаю вам, больной,*  
*Поиграть чуть-чуть  со мной***

Наш массаж сейчас начнём,  
Каждый пальчик разотрём:

Этот пальчик самый главный,  
А зовут его Большой.

Указательный – второй,

Он на все покажет

И на все всегда укажет.

Этот пальчик самый длинный,

Он живет посередине,

И за это все вокруг

Средним пальчиком зовут.

Ну а этот пальчик странный *–*

Он зовется Безымянным.

А мизинчик хоть и мал,

Зато ловок и удал.

Игра в парах «Скажи наоборот».

**Воспитатель в паре с ребенком с особыми образовательными потребностями.**

Один ребенок катит «чудо-шарик» другому, называя слова связанное со здоровым образом жизни. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя антоним слова.

Пример:

Здоровый - больной

Вредно – полезно

Быстро – медленно

Весело – грустно

Да – нет

Слабый - сильный

Положили ёжики в корзинку.

Ну, посмотрим, правильно ли мы сделали!

Да! Опять убили микроб. Но «Простуда не уходит и не отпускает Здоровье. Что еще можно сделать.

**6. Прогулка**. Свежим воздухом дышать.

Поиграем. (С мячом).

**7. Сон**. Важен сон для человека. Очень важен. Потому организм отдыхает. А спите ли вы днем в садике? Вы устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Ложитесь на ковер. Вокруг всё тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно.

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают…Ножки тоже отдыхают…

Отдыхают, засыпают…

Всё чудесно расслабляется…

Дышится легко, ровно, глубоко…

Мы спокойно отдыхаем.

Хорошо нам отдыхать….

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем и повыше поднимаем.

Потянулись, улыбнулись,

Вот мы и проснулись!

Ребята, посмотрите все микробы победили, отступила Простуда и Грипп от детского сада! Но, чтобы опять она к нам не пришла будем выполнять все режимные моменты каждый день.

Ребята, посмотрите, «Королева Здоровья» приготовила для нас задание: нужно раскрасить карандашами, что вы умеете делать, каким видом спорта больше всего нравиться заниматься и чем вы занимаетесь.

**Итог:** Ребята, какой же мы сделаем вывод из нашего занятия. (Ответы детей).

"Каждый должен твердо знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно спортом заниматься,

Нужно правильно питаться,

Руки мыть перед едой,

И вообще дружить с водой!

Глубже дышать, кислород поглощать!

Больше гулять, с друзьями играть!

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить!

И запомните: здоровье

В магазине не купить!"

**Презентация 1**