

**Цель:**

**Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья посредством здоровьесберегающих технологий во всех видах образовательной деятельности**

**Задачи:**

**продолжать учить детей заботиться о своем здоровье**

**сохранять и стимулировать здоровье детей с помощью здоровьесберегательных технологий**

**воспитывать в детях чувство сострадания, стремление помочь больному человеку.**

**Ход занятия:**

**Звучит музыка, дети заходят в зал, здороваются с гостями**

**Воспитатель: Что бы настроение было у всех хорошее давайте пожелаем друг другу доброго утра.**

**Проводится разминка**

**“Доброе утро”:**

**1. Доброе утро! Улыбнись скорее (разводят руки в стороны)**

**И сегодня весь день – будет веселее (пружинки – движения по тексту).**

**2. Мы погладим лобик, носик, щечки**

**Будем мы красивыми как в саду цветочек (наклоны головы влево – вправо).**

**3. Разотрем ладошки, сильно – сильно**

**А теперь похлопаем быстро – быстро (движения по тексту).**

**4. Ушки мы теперь потрем**

**И здоровье сбережем.**

**Улыбнемся снова – Будьте все здоровы! (разводят руками).**

**Дети садятся**

**Воспитатель: Ребята, к нам сегодня пришло интересное сообщение из леса. Хотите его послушаем.**

**Голос: Внимание! Внимание! Говорит лесное радио. Слушайте последние новости. Доктор Айболит сегодня утром улетел в Африку навестить больных зверюшек.**

**А сейчас слушайте самое важное событие.**

**Зайчонок и медвежонок заболели. Им требуется ваша помощь.**

**(звучит грустная музыка).**

**Воспитатель : Ребята, вы слышали? Что случилось? (ответы детей)**

**Что же нам делать? (ответы детей)**

**Воспитатель: Конечно, мы должны помочь нашим друзьям. Давайте соберем все необходимое в дорогу.**

**Игра: «Выбери нужное».**

**Описание игры: детям предлагается из каждой пары предметов выбрать один, необходимый для лечения зайчонка (градусник и машинка, микстура и конфета, мед и мороженое, шарф и книга). Выбранные предметы дети складывают в корзинку.**

**Воспитатель : Чтобы быстрее поправиться, помогают не только лекарства. А что еще помогает быстрее выздороветь? (ответы детей) Для скорейшего выздоровления нужно есть витамины, которые нам дает природа - это овощи и фрукты. Они не только полезные, но и очень вкусные (дети подходят к столу, на котором лежат лимон, яблоко, апельсин, клюква, чипсы, сухарики, лимонад, жевательная резинка).**

**Воспитатель : Давайте сложим витамины в нашу корзинку.**

**Воспитатель : Дети, мы собрали все самое необходимое и теперь пора отправляться в путь, что бы помочь лесным жителям. Чтобы быстрее оказаться в лесу вставайте все дружно за мной. Мы пойдем по лесной дорожке.**

**Динамическое упражнение «По дорожке»**

**По дорожке, по дорожке (подскоки на правой ноге)**

**Скачем мы на правой ножке.**

**И по этой же дорожке (подскоки на левой ноге)**

**Скачем мы на левой ножке.**

**Не сутультесь, грудь вперед.( Выравнивание осанки)**

**Замечательный народ!**

**По тропинке побежим, (легкий бег на носочках)**

**До лужайки добежим.**

**На лужайке, на лужайке( прыжки на месте)**

**Мы попрыгаем как зайки.**

**Сладко потянулись, (руки вверх, потягиваются)**

**Всем улыбнулись.**

**Воспитатель: Ребята, посмотрите вот и заинька.**

**1-й ребенок: (гладит зайчонка по голове и читает стихотворение)**

**Ах ты, заинька – зайчишка,**

**Непослушный шалунишка.**

**Ты запомни навсегда,**

**Снег холодный есть нельзя!**

**2-й ребенок: Снег совсем не для еды!**

**Снежок только для игры.**

**Ты, зайчонок, поправляйся**

**И к нам в гости приходи.**

**Воспитатель : Ребята, знаете, почему зайчонку так тяжело?**

**(ответы детей)**

**Воспитатель: Он ел холодный снег, чихает, кашляет, у него болит горло. Нам нужно как можно быстрее спасти зайчонка. (ставим градусник, завязываем шарф)**

**Воспитатель хвалит детей.**

**Воспитатель : Мы с вами знаем, что снег есть нельзя, а с ним можно только играть. Несколько игр мы покажем сейчас зайчонку. Играя со снегом мы закаляем свои пальчики, но запомните правило: без рукавиц со снегом долго играть нельзя.**

**Игры со снегом**

**«Снежные пирожные» - с помощью формочек дети лепят снежные фигурки**

**«Цветные льдинки» - дети выкладывают на снегу из крупных бусин различные рисунки**

**Воспитатель : Вам понравилось играть со снегом? (ответы детей)**

**Молодцы, ребятки. Вы научили зайчонка играть со снегом. Теперь он с удовольствием будет ходить на прогулку.**

**А теперь погреем наши пальчики.**

**Пальчиковая гимнастика «Греем пальчики»**

**Мы в снежки играли, пальцы закаляли,**

**А сейчас мы их согреем, посгибаем, пошевелим.**

**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Пальцы теплые опять.**

**Воспитатель: Ребята, чтобы горло не болело, надо помнить простые правила.**

**Игра «Можно и нельзя»**

**Описание игры: воспитатель показывает детям иллюстрации, на которых изображены сюжеты: девочка с сосулькой во рту, мальчик без шапки в холодное время года, дети полощут горло, и т. д. Дети, посмотрев на картинку, определяют, что можно делать, а что нельзя (можно – хлопают в ладоши, нельзя – топают ногами).**

**Воспитатель : Дети, мы сегодня сделали доброе дело: вылечили зайчонка, научили бережно относиться к своему здоровью.**

**Вопрос к детям: Что вы запомнили самое главное про снег? (ответы детей) Правильно, снег есть нельзя, с ним можно только играть.**

**Динамическое упражнение «По дорожке»**

**По дорожке, по дорожке ( подскоки на правой ноге)**

**Скачем мы на правой ножке.**

**И по этой же дорожке ( подскоки на левой ноге)**

**Скачем мы на левой ножке.**

**Не сутультесь, грудь вперед. (Выравнивание осанки)**

**Замечательный народ!**

**По тропинке побежим, (легкий бег на носочках)**

**До лужайки добежим.**

**На лужайке, на лужайке( прыжки на месте)**

**Мы попрыгаем как зайки.**

**Сладко потянулись,( руки вверх, потягиваются)**

**Всем улыбнулись.**

**Воспитатель: Ребята, посмотрите. А кто это тут под елочкой сидит и плачет? Да это же медвежонок. Он тоже заболел. У него болит живот. Он съел много шоколада, конфет, пирожных, выпил газированной воды и теперь ему плохо!**

**Ребята, а разве можно кушать столько сладостей?**

**(ответы детей)**

**Вот нам сейчас Марина расскажет, что нужно кушать.**

**Стихотворение о полезной еде**

**Ну что медвежонок, запомнил что можно кушать?**

**Посмотрите ребята, какая теплая шуба у медведя. Ему наверно очень жарко.**

**Сейчас детки на тебя подуют!**

**Дыхательная гимнастика**

**Носиком вдыхаем,**

**Громко выдыхаем!**

**Смотрите, медвежонку стало полегче. А мы ему еще и подарок подарим.**

**(дарим медведю корзинку с фруктами и овощами)**

**Воспитатель: Ну что, ребята, дальше отправляемся?**

**Музыкально-игровая гимнастика**

**Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,**

**Руки тоже помогали, все махали да махали.**

**Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали.**

**Хлынул ливень, грянул гром. Мы на цыпочках идем.**

**Отряхнули руки, ноги, не устали мы с дороги.**

**1. Загадка.**

**Где – то фыркает не кошка,**

**На коротких тонких ножках,**

**Иглы острые, как нож:**

**Думаю, что это (ёж).**

**Еж: Здравствуйте, ребята! Как хорошо, что вы ко мне заглянули. Я очень рад встрече!**

**Воспитатель: Ребята, посмотрите, ежик совсем не похож на больного. У него и настроение хорошее и голос звонкий и веселый!**

**Еж: Я совершенно здоров! И знаю, как беречь свое здоровье! Давайте вместе со мной поиграем с лечебными шариками.**

**(проводится игра с шариками «Су - Джок»)**

**Воспитатель: Спасибо, еж за интересную игру. Ну а нам пора в детский сад.**

**Мы возвращаемся, и друг другу улыбаемся. Ах, умеет детвора делать добрые дела!**

**(звучит музыка леса, дети идут за воспитателем)**

**Воспитатель: Ну что, вам понравилось наша прогулка?**

**Как вы думаете, мы смогли помочь больным зверятам?**

**Думаю, что вы все запомнили, как нужно заботиться о своем здоровье. За вашу помощь я хочу вас поблагодарить.**

**(угощение)**