

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Малыш»
г. Моздок Республика Северная Осетия – Алания**

«Мы в Осетии живём и здоровье бережём»

**Конспект мероприятия
с использованием здоровьесберегающих технологий**

**Воспитатель:
Стародубцева
Галина Витальевна**

Цель: продолжать формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать учить заботиться о своем здоровье, выполнять простые правила бережного отношения к своему здоровью;
- расширять представления детей о режиме дня, о закаливании, о гигиенических навыках, о эмоциональном и физическом комфорте, о видах спорта;
- активизировать разговорную диалогическую речь, подбирать антонимы, слова в рифму;

Развивающие:

- формировать у детей интерес к физической культуре, к спорту, потребность к двигательной активности, закреплять правила безопасности поведения в период коронавируса.

Воспитательные:

- воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни.

Оборудование: магнитофон, интерактивная доска, выставка детских рисунков «Спорт это здоровье», фотовыставка «Спортивная семья», презентация «Летние и зимние виды спорта», презентация игры «ДА, НЕТ», массажные дорожки, мешочки для метания, корзина с фруктами.

Методические приемы: игровая ситуация, показ, объяснение, художественное слово, драматизация, беседа, напоминания, поощрение.

Активизация словаря: чистота своего тела, сохранить здоровье, свежий воздух, одеваться по погоде, следить за осанкой, правильное питание, вредные продукты, закаливание.

Предварительная работа: подвижные игры, разучивание гимнастики, физминутки, дыхательные гимнастики, частушки, стихотворений, дидактические игры, просмотр мультфильмов «Что такое КОВИД», «Про здоровье», «Вирусы», беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, плакатах, альбомов, изготовление стенгазеты детских рисунков, совместных с родителями фотовыставки спортивная семья, физкультурные занятия, гимнастика после сна, загадывание загадок, рассматривание детских энциклопедий.

Интеграция областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Ход Работы

Дети заходят в зал в спортивной форме -

«Здравствуй солнце золотое!
Здравствуй небо голубое!
Здравствуй милая земля!
Здравствуйте милые друзья!»

Воспитатель – Мы каждое утро при встрече здороваемся и этим желаем друг другу (здоровья).

Захар – «Здравствуйте! – ты скажешь человеку
Здравствуй! – улыбнется он в ответ
И, наверно, не пойдет в аптеку,
А здоровым будет много лет!».

Воспитатель – Мы также можем поздороваться по другому, сказав (доброе утро).

София – «Я иду по солнечному городу,
До чего он по утрам хорош!
Тополя, причёсывая, бороду,
Кланяются мне «Да райшом хорж»».

Выскакивает Неболейка под музыку – Доброе, доброе! Здравствуйте ребята. Меня зовут Неболейка. Я рад встречи с вами.

Воспитатель – Откуда ты появилась так неожиданно?

Неболейка - Я живу в стране «Крепкое здоровье», там люди никогда не болеют. И как только я услышу разговоры о здоровье, я тут как тут. Я очень люблю всех кто поддерживает здоровый образ жизни. Вот вы например знаете как можно сохранить здоровье? Какие правила нужно выполнять?

Дети – Следить за чистотой своего тела

- за чистотой одежды,
- гулять чаще на свежем воздухе,
- одеваться по погоде,
- следить за своей осанкой,
- правильно питаться, есть по больше овощей и фруктов и стараться не употреблять в пищу вредные продукты,
- высыпаться ночью и отдыхать днем,
- закаляться, летом плавать, загорать, ходить босиком,
- близко и долго нельзя смотреть телевизор,

Воспитатель – И первым делом мы начинаем день с чего? (*с зарядки*)

Гимнастика под музыку

Воспитатель – А еще чтобы быть здоровым нужно правильно дышать.

Дыхательная гимнастика

Воспитатель – «Без дыхания жизни нет (вдох – выдох),
Без дыхания меркнет свет (вдох – выдох),
Дышат птицы и цветы (вдох – выдох),
Дышим мы, и я, и ты (вдох – выдох)».

Неболейка начинает нервничать –

Воспитатель – Неболейка, что случилось, ты какая то беспокойная?

Неболейка – Мне что то тревожно, кто то к нам идет.

Звучит тревожная музыка, в дверь заглядывает КОВИД –

Неболейка – Ах вот почему мне было некомфортно, вокруг вашего сада крутится КОВИД. Он хочет к вам ворваться. Что вы про него знаете?

Дети – Это вирус, он очень маленький, который можно рассмотреть под микроскопом, он очень легко распространяется, передается по воздуху маленькими капельками когда человек кашляет или чихает, а так же через прикосновения.

Воспитатель – Как можно защитить себя от вируса?

Дети – Регулярно, тщательно мыть руки с мылом, пользоваться антисептиком, в общественных местах держать дистанцию, взрослые люди носят маски и перчатки, не дотрагиваться до лица.

Воспитатель – Неболейка, не переживай, ему у нас делать нечего, он приходит только к ослабленным людям, которых легко заразить, потому что они не следят за своим здоровьем, а наши дети здоровые, давайте опишем здорового человека, какой он.

Дети – Веселый, крепкий, бодрый, озорной, сильный, закаленный, шустрый, активный, добрый, радостный.

Воспитатель – Наши девочки так зажигают частушки, никакой КОВИД не страшен.

Ева – «Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть,
Чтоб микробом жить не дать,
Руки в рот не надо брать».

Доминика – «Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся,
Побыстрее убежать».

Диана – «Каждый раз когда я ем,
О здоровье думаю,
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем».

Софья – «Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров,
Водой холодной обливайся,
Позабудешь докторов».

Элен – Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять,
Люди смотря не дыша,
Ох, осанка хороша».

Сафина – «Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня».

Воспитатель – Неболейте, хотите поиграть в народную осетинскую игру.
(Дада), Давайте выберем даду с считалочкой.
«Зайка трусишка,
По полю бежал,
В огород забежал,
Капусту нашел,
Морковку нашел,
Сидит грызет,
Иди прочь,
Дада с наной идет.»
- Ребята отходите в сторонку и договаривайтесь о том, что будете показывать.

Здравствуй дада,
Здравствуйте саби,

Где вы были?
Что вы делали?

Где мы были мы не скажем,
А что делали покажем.
(дети делают движения, изображая культурно-гигиенические навыки)

Снова звучит тревожная музыка, появляется КОВИД-

Неболейка – Опять этот вирус! (закрывает дверь)

Воспитатель – Ребята, давайте вспомним пословицу о здоровье.

- в здоровом теле здоровый дух,
- пешком ходить – долго жить,
- здоровье в порядке, спасибо зарядке,
- чистота залог здоровья,
- руки мыть здоровым быть,
- здоровье дороже всего золота,

Воспитатель – Неболейка, наши дети и дома занимаются спортом, обрати внимание у нас есть выставка детских рисунков «Спорт – это здоровье» и фотовыставка «Спортивные семьи». У нас все семьи ведут здоровый образ жизни.

(дети рассказывают как ходят на гимнастику, дзюдо, карате).

Неболейка – А я хочу проверить, знаете ли вы другие виды спорта.

Презентация летние и зимние виды спорта

Воспитатель – А теперь подумайте друзья, что делать можно, а что нельзя.

Игра «ДА, НЕТ»

- в кране нам журчит водица,
- моем руки, моем лица,
- я режим не соблюдаю,
- я болезней много знаю,
- ешьте яблоки и груши,
- ваша кожа будет лучше,
- съешьте вы еще лимон,
- иммунитет повысит он,
- много есть я на ночь буду,
- и фигуру позабуду,
- блеск зубам что бы придать,

- нужно крем сапожный взять,
- что бы зубы укреплять,
- нужно гвозди пожевать,
- в бане целый день потела,
- легким, чистым стало тело,
- вкусная каша, это пища наша,
- пепси громко зашипело,
- так понравилось, аж пело,
- чипсы наши так вкусны,
- но попробуй их и ты,
- пылью, дымом дышим мы,
- это правильно скажи,
- объявили бой бациллам,
- моим руки чисто с мылом.

КОВИД заглядывает в она зала –

Неболейка – у меня в стране даже дороги все оздоровительные, одну здоровую дорожку я привезла вам. Хотите по ней походить? А что бы у вас был здоровый позвоночник и правильная осанка, пронесем на голове мешочек так, что бы он не упал.

Ходьба по массажным дорожкам

КОВИД убегает совсем из сада.

Воспитатель – Ребята, посмотрите в окно, как КОВИД убегает из нашего сада. Как вы думаете, почему он убежал? (*потому что мы ведем здоровый образ жизни*) И здоровье у нас (*Крепкое, богатырское, богатое, железное, могучее, прекрасное, отличное, пышущее*) Ну а теперь можно и повеселиться и потанцевать.

Танец «Хула-хуп»