[Конспект занятия в средней группе по теме «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Цель:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**

* [воспитать у детей привычку к здоровому образу жизни;](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)
* [формировать потребность в движении; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «где живут витамины».](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Задачи:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**

* *[Образовательные](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)*[: Познакомить детей, как нужно заботиться о своем здоровье. Закрепить знания о пользе витаминов.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)
* *[Развивающие:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)*[развивать физические качества: ловкость, быстроту, силу.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)
* *[Воспитательные:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)*[Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, работать в коллективе.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Демонстрационный материал](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

* [иллюстрации на тему «Мое здоровье - мое богатство»;](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)
* [домики для витаминов и корзинка «Вредные и полезные продукты»;](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)
* [картинки с различными продуктами, картинки необходимые для личной гигиены.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Методические приемы](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[: беседа-диалог, рассматривание иллюстраций и беседа по ним, физкультминутка, игра-массаж, подведение итога.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Ход занятия](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**

*[Воспитатель в костюме доктора заходит в группу.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)*

**[Воспитатель](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[: Здравствуйте, ребята, вы конечно узнали меня. (Ответы детей).](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Воспитатель:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[Ну конечно, я доктор Айболит! У нас сегодня с вами необычное занятие, мы поговорим о здоровье.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[Если хочешь быть здоровым.  
Чисти зубы по утрам,  
Умывайся и гимнастикой занимайся.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Воспитатель:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[- Что же такое здоровье? Здоровье – это когда ты весел, у вас все получается, хорошее настроение, когда не болеешь и следишь за своим здоровьем и правильным питанием.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Первое задание](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[«Мы чистюли»](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**

**[Воспитатель:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[Я загадаю вам загадки о помощниках, которые нам необходимы в борьбе с микробами.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[1.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[Если делаю прическу  
Помогает мне …(расческа).](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[2.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[Вытираю, я стараюсь,  
После бани паренька  
Все намокло, все измялось  
Нет сухого уголка. (полотенце).](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[3.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[Волосистою головкой  
В рот оно влезает ловко,  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам.(зубная щетка).](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[4.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[Я измерил сотню луж  
Грязь смывать бегу  
Под …(душ).](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[5.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[Лег в карман и караулю  
Реву, плаксу и грязнулю,  
Им утру потоки слез  
Не забуду и про нос. (носовой платок)](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[6.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (мыло)](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

*[(Дети отгадывают загадки и подбирают картинки-отгадки).](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)*

**[Воспитатель](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[: Молодцы, ребята! А теперь немно разомнемся и физминутку проведем:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[Для здоровья, настроенья  
Делаем мы упражненье:  
Руки вверх и руки вниз,  
На носочки поднялись.  
То присели, то нагнулись  
И опять же улыбнулись.(2 раза).](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Второе задание: «Витаминки»](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**

**[Воспитатель:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[Дети, какие витамины вы знаете? (Ответы детей)](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Воспитатель:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[Правильно, молодцы, витамины укрепляют наш организм. А теперь узнаем, где живут витаминки. (Ребята заселяют «домики – витамины» карточками с продуктами.)](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Воспитатель](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[: Вы очень хорошо справились с заданием. Давайте продолжим нашу беседу и отправимся на остановку:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[«Массажная».](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**

**[Массаж спины «Паровозик».](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[(Дети выходят и встают друг за другом).](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[Паровозик кричит: «Ду-ду-ду!  
Я иду, иду, иду» (поколачивание кулачками впереди стоящего ребенка).  
А вагоны стучат, а вагоны говорят: «Так - так-так! Так - так-так!» (похлопывание ладошками).](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Воспитатель:](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[Вот и подошло к концу наше занятие. Мы узнали много интересного и полезного. Теперь вы знаете, где живут витамины, какие предметы необходимы для личной гигиены. Чтобы быть здоровыми и сильными надо заниматься физкультурой и спортом, соблюдать режим.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

[Я желаю вам ребята,  
Быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)

**[Воспитатель](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)**[: А теперь у меня есть для вас гостинцы от моих друзей зверей (доктор Айболит достает корзинку с яблоками) и угощает ребят.](Я%20здоровье%20сберегу%20сам%20себе%20я%20помогу)