

**Конспект занятия (совместно с родителями) с использованием  
здоровьесберегающих технологий  
«Наше здоровье — самое главное!»**

Составитель: Лягуцкая Анна Викторовна, воспитатель, педагог-психолог,  
высшая квалификационная категория

**Цели:** Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Настроить на совместную двигательную-игровую деятельность детей и их родителей.

**Задачи:** Формировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни в семье; оказать практическую помощь в овладении знаниями об укреплении и сохранении здоровья ребенка. Установить эмоционально-тактильный контакт с детьми, помочь родителям ощутить радость, удовольствие от совместной с детьми деятельности; понять полезность занятий вдвоем. Развивать межличностное общение ребенка с взрослым.

**Оборудование:**

Ход занятия:

Я сегодня собрала друзей:  
Родителей и их детей,  
Улыбки вам дарить не лень?  
Так улыбайтесь каждый день!  
Здоровый смех полезен,  
Он спасет от всех болезней.

- Дети и родители, возьмитесь за руки, посмотрите друг на друга, улыбнитесь.

- Сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? Каждый человек может сам себе укрепить здоровье, недаром говорится: Я здоровье сберегу, сам себе я помогу. (Слайд1)

- Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (*Это сила, это красота, это ум, это когда всё получается.*)

- Ребята, почему здоровье так важно для человека? (*ответы детей*).

- Здоровье – это самое главное богатство, которое нужно беречь.

- Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик это правило которое нужно выполнять. Если правила выполняются, солнце светит ярко и у нас всё хорошо со здоровьем. Их очень важно знать!

Сегодня солнышко даст нам советы по укреплению здоровья!

Давайте познакомимся с первым лучиком (Слайд 2 «лучик с изображением пальчиковой игры» *здоровые пальчики*) Давайте начнём с самого простого – поиграем с пальчиками.

***Ежедневная пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики пальцев рук уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков.***

Пальчиковая гимнастика.

Если пальчики грустят – доброты они хотят. (пальцы плотно прижимаем к ладони)

Если пальчики заплачут – Их обидел кто-то значит. (трясем кистями)

Наши пальцы пожалеем – Добротой своей согреем. («моем» руки, дышим на них)

Две ладошки мы прижмем, Гладить ласково начнем. (гладим ладонь другой ладонью)

Пусть обнимутся ладошки, Поиграют пусть немножко. (скрестить пальцы, ладони прижать пальцы двух рук быстро легко стучат)

Каждый пальчик нужно взять И крепче обнимать. (каждый палец зажимаем в кулачке)

- Давайте познакомимся с рекомендациями по укреплению здоровья со второго лучика (здоровое тело), (Слайд 3 ) а как он называется, вы догадаетесь рассмотрев картинку

***Цель музыкально-ритмической зарядки: развивать музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой; развить умение двигаться выразительно, грациозно и изящно; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности, творчества в движениях.***

Музыкально-ритмическая зарядка «Солнышко лучистое»

Следующий лучик 3(правильное дыхание) нам даст свои советы(Слайд 4) эксперимент.

Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Что вы почувствовали? *(не хватало воздуха)*.

А для чего нам необходим воздух? *(ответы)*

***Детский иммунитет очень хрупкий. Родители зачастую не понимают причин частых ОРЗ, насморков, длительного кашля. А виной тому может быть поверхностное дыхание. Оно неполноценное – вдох и выдох производится в неполную силу. Вентиляция легких ухудшается, организму не хватает кислорода. Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, которая способствует развитию и укреплению грудной клетки, легких.***

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот-

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака,

И остановимся пока.

Рекомендации от следующего лучика (Слайд 5) «Неболейка»  
***Оздоровительный массаж улучшает координацию движений, восстанавливает ослабленные мышцы, способствует снятию напряжения.***

Чтобы горло не болело – мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать – носик надо растирать.

Лоб мы тоже разотрем-ладошку держим «козырьком»

«Вилку» пальчиками сделай – массируй уши ты умело.

Нам простуда не страшна – будем мы здоровы всегда!

Слайд 6– «Музыкальная пауза» (танец детей с родителями со словами-действиями)

Слайд 7 – зрительная гимнастика «Следим за солнышком»(лучик -здоровое зрение)

***Цель: 90 процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. (спокойная мелодия)***

Упражнения для глаз.

Мы солнышко искали -

И солнышко увидали.

Солнышко вправо полетело,

Дети вправо посмотрели.

Вот солнышко полетело,

Глазки влево посмотрели.

Утром солнышко поднимается,

Вечером опускается.

Глазки закрываем,

Закрывать ладошками глаза.

Слайд 8 «Медицинская грамотность» лучик

***Загадки развивают процесс мышления-анализ, синтез, сравнение, обобщение, приучают к самостоятельности мышления, развивают такие качества ума как толковость и смекалка***

1. Белая и пушистая из аптечки (вата)
2. Зеленое лекарство для озорников (зеленка)
3. Согласно народной медицине это растение – лекарство от семи недугов (лук)
4. Прибор для определения температуры тела (термометр)
5. Первая помощь при порезах, растущая вдоль дорог (подорожник)
6. Домик для лекарств (аптечка)
7. Согласно песенки из м\ф именно это нужно пить, чтобы дети были здоровы (молоко)

8. Врач для малышей (педиатр)
9. Самый известный зимний вирус (грипп)

Но в этом году появился еще один вирус. Предлагаем вам посмотреть сюжет о нем *Презентация о коронавирусе*

П\И «Липучки» *Слайд 9 лучик «Движения»*

Дети и взрослые передвигаются врассыпную, на сигнал «липкие ладошки» находят себе пару и соединяются ладошками, сигналы меняются (спинки, колени, стопы)

В завершении нашего занятия предлагаю всем участникам встать в круг для игры *«Аплодисменты друг другу»*

Ведущий начинает хлопать в ладоши и смотрит на кого-то из участников. Они начинают хлопать вдвоем. Участник, на которого посмотрел ведущий, смотрит на другого участника, включая его в игру. Таким образом, начинают хлопать все участники.

Воспитатель: Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас. Я уверена, что вы сохраните своё **здоровье**.

Ребята, давайте вспомним, как называются все лучики **здоровья**? *Слайд 11 (солнце с подписями)*

Предлагаем вам для укрепления здоровья принять витаминный чай и пожелаем друг другу здоровья!