**Конспект по здоровьесбережению**

**с использованием триз-технологий**

**«Тайны здоровья»**

***воспитатель МБДОУ №45 г.Канска***

***Лимонова Мария Александровна***

Цель: формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил по сохранению собственного здоровья; ЗАДАЧИ:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, дыхательной гимнастики, настроения.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

Методы: Орг .момент, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, дидактическая игра.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Ребята, посмотрите к нам сегодня пришли гости, давайте с ними поздороваемся.

Воспитатель: А знаете, ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит – желаем здоровья. Сегодня мы с вами поговорим про здоровье!!!

Воспитатель: Ребята наука о здоровье человека называется «Валеология» . Повторите как называется наука о здоровье человека?

Воспитатель: Правильно «Валеология»

Вдруг звонит телефон. Воспитатель берёт трубку, разговаривает по телефону. Разговор прерывается.

Воспитатель: — Ой, телефон разредился.

Воспитатель: что же теперь ребята делать???

Правильно надо зарядить телефон(ставит на зарядку)

Воспитатель — Ребята,  только что звонил Доктор Айболит и просил ему помочь.

—Доктор Айболит решил написать книгу для всех детей в мире, которая будет называться « Тайны здоровья». Но он переживает, вдруг он что-то забудет.

Воспитатель: Как вы думаете, мы сможем помочь Доктору Айболиту  напомнить тайны, которые помогают нам сохранить свое здоровье?  
Дети: — Да, мы поможем Доктору Айболиту и напомним ему тайны здоровья.

Воспитатель:  Ребята, как мы отправим  выполненные задания, если мы незнаем адрес, и где доктор Айболит  находиться сейчас, он не успел сказать мне адрес, телефон отключился.

Воспитатель: Чтобы вспомнить нам все тайны здоровья, я приглашаю  вас отправиться в путешествие в волшебную Страну Здоровья. А попасть в волшебную страну здоровья нам поможет дорожка.

**Включить музыку и дети идут по дорожке.**

Воспитатель: Ребята, посмотрите, какой цветок красивый на поляне.

**Включить голос** *Здравствуйте, ребята! Я Богиня Здоровья! И приветствую вас в моей волшебной стране. Этот цветок, поможет вам вспомнить  все тайны здоровья.*

Воспитатель: Ребята, давайте сорвем лепестки, и узнаем все тайны здоровья

**первый лепесток: «Соблюдай правила личной гигиены!»**

Воспитатель: Какие правила личной гигиены вы знаете и соблюдаете?

Воспитатель: Вам надо отгадать загадки !

Молодцы ребята вы угадали все загадки.

А теперь вам надо выполнить ещё одно задание!

Воспитатель: Вам надо придумать волшебное мыло,оно должно быть каким то цветом, формой и запахом(даётся схема )



Воспитатель: ну вот ребята, и первая тайна здоровья  **«соблюдай правила  личной гигиены»**

В: Ребята давайте пойдём оторвём второй лепесток

**Второй лепесток**- это физические упражнения, или физкультура

-Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения для нашего организма (укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое и хорошее настроение.)

- А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? (на зарядке, физкультминутках, физкультурных занятиях, играя в подвижные игры).

- Когда вы делаете зарядку, занимаетесь физкультурой – вы растете сильными и крепкими.

Воспитатель: А кто из вас сможет показать зарядку?

Дети делают зарядку.

**Третий лепесток**–**Режим дня**

В: Дети, что это? (Показывает часы)

В: А как вы думаете, зачем нам нужны часы? (ответы детей)

- Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени (когда проснуться, когда заниматься, когда кушать и т.д.)

- Дети, как вы думаете, что такое режим? (ответы)

Режим – это когда дела выполняются в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У нас есть время для принятия пищи, занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

- А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Поставь по порядку» (дети выходят с картинками, на которых изображены дети занятыми режимными видами деятельности в течение дня.

- МОЛОДЦЫ! Мы вспомнили третью тайну здоровья.

Воспитатель: Ребята пойдёмте сорвём следующий лепесток, и узнаем ещё одну тайну здоровья.

**Четвёртый лепесток -воздух**

- А теперь я покажу вам фокус, и вы узнаете, как называется это задание. Посмотрите на этот пакет, внутри него есть что-то? (нет)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи(поймать пакетом воздух)

- Что за невидимка сидит в пакете? (это воздух) Правильно дети!

- Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух и он также нужен нам, чтобы были здоровыми. Давайте выполним с вами упражнения на дыхание (выполняем упражнения на дыхание).

**Дети делают дыхательную гимнастику с воспитателем**

- Дети, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

(Чтобы организм обогатился кислородом, чтобы закалять свой организм)

- Правильно, ребята, мы обогатили сейчас свой организм

- МОЛОДЦЫ!

**Пятый лепесток- Правильное питание**

Воспитатель: Ребята сейчас вам нужно распределить продукты в корзине в два контейнера ,один контейнер будет с полезными продуктами, второй с не полезными продуктами.

Сл.задание :У вас на столе лежит шоколад, но мы знаем что шоколад это не полезный продукт, а что надо сделать чтоб он стал полезный???

Правильно сделать его с вкусом чего-то полезного(луком, чесноком, лимоном, рыбой и т.д.)

Дети придумывают новый вид шоколада.

- МОЛОДЦЫ!

Воспитатель: Ребята вот мы и вспомнили тайны здоровья давайте их повторим.(повторяют )

Воспитатель: А теперь нам надо возвращаться обратно в садик, пойдёмте по дорожке.(возвращаются)

Вдруг звонит телефон. Воспитатель берёт трубку, разговаривает по телефону.

Воспитатель: Ребята Доктор Айболит сообщил мне адрес ,чтоб мы смогли ему отправить письмо с «тайнами здоровья»

Ребята мы же ещё не умеем писать? но мы умеем рисовать давайте Доктору Айболиту нарисуем рисунки про «тайны здоровья».

Посмотрите перед вами лежит листок на нём нарисованы волшебные линии, их нужно продолжить и дорисовать, чтоб получился рисунок.

Воспитатель: Ребята, вы молодцы, справились со всеми заданиями, давайте отправим письмо.(кидают конверт в почтовый ящик)

Рефлексия

Воспитатель: Ребята, а для чего нам нужно **здоровье**?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Какое задание вам больше всего понравилось? Что нового, интересного вы узнали? Встречались вам трудности на занятии?

Воспитатель: Ребята, посмотрите доктор Айболит прислал посылку и хочет вас по благодарить и дарит вам витамины

Воспитатель: Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии (а это выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, есть полезную еду, соблюдать правила личной гигиены, то будите всегда **здоровыми**.