**Конспект занятия по здоровьесбережению в младшей группе**

**Тема: Путешествие в страну «Неболейка»**

Подготовила Светлана Николаевна Сабитова, воспитатель МБДОУ «Детский сад №18 г. Красноармейска Саратовской области».

**Цель**:

создание у детей представлений о здоровом способе жизни.

**Задачи:**

Развивать у детей понимание о здоровье и способности заботиться о своем физическом состоянии. Укреплять осознание значения правильного питания.

Способствовать развитию интереса к физической активности.

**Оборудование:**

«Набор предметов личной гигиены включает в себя мыло, расческу, носовой платок, зеркало, зубную пасту, зубную щетку и полотенце. Кроме того, в наборе имеются иллюстрации "Продукты питания" и картинки, связанные с здоровым образом жизни.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Сегодня мы собрались, чтобы обсудить тему благополучия. Какое слово ассоциируется с понятием "благополучие"? Верно, это слово "приветствие". Когда мы приветствуем друг друга, мы желаем друг другу благополучия.

**Воспитатель** Ребята, можете рассказать, что вы понимаете под понятием "здоровье"? (ответы детей)

Здоровье представляет собой энергию, привлекательность и успешность, которые сопровождаются позитивным настроением и достижением всех целей.

**Воспитатель** Желаете ли вы иметь крепкое здоровье? (реплики детей)

**Воспитатель:** Друзья, вы наслаждаетесь путешествиями? И какими средствами передвижения можно воспользоваться для отправления в путешествие?

**Дети:** Машине, поезде, автобусе….

**Воспитатель:** Сегодня я приглашаю вас отправиться в путешествие в удивительную страну Неболейка. Мы совершим это путешествие на поезде. Вы готовы? Пожалуйста, займите свои места в вагончиках! *(передвигаемся по группе).*

**Воспитатель** Друзья, вот мы наконец прибыли в Неболейку.

*(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)*

**Воспитатель:** Как вы предполагаете, кто обитает в Неболейке?

Здесь проживают люди, не подверженные заболеваниям, которые являются детьми.

**Воспитатель**Какие действия необходимо предпринять, чтобы избежать заболеваний и сохранить свое здоровье?

**Дети:** необходимо уделять внимание физической активности, осуществлять упражнения для разминки, проводить время на свежем воздухе, питаться правильно и обращать внимание на гигиену.

**Воспитатель**Совершенно верно! Друзья, предлагаю нам с вами провести зарядку.
Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.
*(Дети садятся на корточки, наклонив голову и обхватывают руками колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.)*Каждый день
Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
*(Ходьба на месте.)*
Мы очень любим следовать определенной последовательности действий.
Весело шагать,
*(Ходьба.)*
Руки поднимать,
(*Руки вверх.)*
Приседать и вставать,
*(Приседание 4-6 раз.)*
Прыгать и скакать.
*(10 прыжков.)*

**Воспитатель:** Уважаемые друзья, я хотел бы поделиться с вами некоторыми сведениями: многие продукты обладают превосходным вкусом, однако они не содержат необходимых витаминов, что делает их бесполезными для организма.

Давайте проанализируем, какие продукты наносят нам вред, а какие, наоборот, являются полезными.

**Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

Мое предложение заключается в том, чтобы выращивать уникальные деревья-чудесники, которые будут производить как полезные, так и вредные продукты. На этой странице вы найдете разнообразные изображения пищевых продуктов, включая овощи, сладости, фрукты, закуски, молочные продукты, газированные напитки, рыбу, мороженое, яйца, темный хлеб и многое другое. Каждый из вас сможет выбрать карточку с изображением полезного продукта и закрепить ее на дереве.*(Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно).*

**Воспитатель:** Давайте взглянем на то, что это за предмет? Он похож на мешочек. А внутри этого мешочка находятся вещи, которые помогают нам поддерживать свое здоровье. Давайте проведем небольшую игру.

**Дидактическая игра «Мешочек Мойдодыра»**

Дети различают предметы личной гигиены без помощи зрения (такие как мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и делятся информацией о том, как правильно использовать каждый из них и для чего они предназначены.

Пришло время вернуться в детский сад - домой. Мы садимся в наши комфортные вагончики.

**Воспитатель:** - Давайте вспомним где мы были???

Дети: - В стране «Неболейка»

**Воспитатель:**- Интересно, о какой стране идет речь? Почему она имеет такое название?

**Дети** В данном месте отсутствуют заболевания, а люди активно заботятся о своем физическом состоянии. Для того чтобы сохранить здоровье и обрести его, необходимо придерживаться правильного питания, проводить время на открытом воздухе, ежедневно заниматься физическими упражнениями и помнить о гигиене, включая регулярное мытье рук.

**Воспитатель.** Ребята! Вы узнали сегодня много полезного о здоровье и вижу на ваших лицах улыбку, а улыбка – залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость! Доброго вам здоровья!