МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МАЛИНСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД «ИВУШКА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/142850, Российская Федерация, Московская область, городской округ Ступино, рабочий поселок Малино, улица Победы, владение 8. тел./факс 8(49664) 55-370; e-mail: mdou.ds.ivushka@mail.ru /

**КОНСПЕКТ**

ООД по здоровьесбережению

в младшей группе № 11 «Земляничка»

***«Наши помощники»***

 Воспитатель:

 Высшей квалификационной категории

 Павлова Ирина Дмитриевна

р. п. Малино

17. 03. 2020 г.

**Цель:** Способствовать воспитанию привычки беречь свое здоровье, бережно относится к зрению, слуху.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Способствовать профилактике вредных привычек;

- Обобщать имеющиеся знания у детей о функциях органов слуха и зрения человека.

**Развивающие:**

- Привести к пониманию того, что зрение и слух необходимо беречь.

**Воспитательные:**

**-** Содействовать воспитанию доброты, отзывчивости.

 **Предварительная работа:**

Дидактические игры: «Угадай, чей голосок?»; «Чудесный мешочек», «Мой портрет»; беседы «Правила чистоты», сюжетно – ролевые игры «Больница», «Семья»; практическая деятельность; чтение произведений: А. Барто «Девочка чумазая», В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

**Оборудование:**

Куклы Соловей-разбойник и Домовёнок, «Дорожка Здоровья», аудиозаписи, офтальмотренажёр, морковь, брикет с лекарственной ромашкой, лазерный фонарик.

**Здоровьесберегающие технологии:**

- физкультминутки;

- релаксация;

-самомассаж ушных раковин;

- профилактика плоскостопия;

- гимнастика для глаз.

**Ход занятия**

***1.Организационный момент.***

*Дети встают небольшим кругом на импровизированной полянке.*

***Воспитатель:***

Встали дети на лужок, сделали большой кружок.
Крепко за руки возьмёмся,
И друг другу улыбнёмся.

Давайте пожелаем друг другу доброго утра!

С добрым утром, глазки! Вы проснулись? (Да)

С добрым утром, ушки! Вы проснулись? (Да)

С добрым утром, ручки! Вы проснулись? (Да)

С добрым утром, ножки! Вы проснулись? (Да)

 ( *выполняют действия по тексту).*

Глазки смотрят, ушки слушают, ручки хлопают, ножки топают.

Ура, мы проснулись!

***2.Основная часть.***

Ребята, а вы слышали, что в волшебном лесу беда - заболели сказочные герои. Я предлагаю нам сейчас, отправится туда и помочь несчастным. Ну что поможем? *(Ответы детей).* В этом мешке у меня различные снадобья, которые нам пригодятся. Для путешествия всё готово, отправляемся.

Ребята, путь в волшебный лес непростой, посмотрите, этот лучик укажет нам правильное направление, нужно внимательно за ним следить. Готовы?

**Игровое упражнение «Путешествие».**

**Зрительная гимнастика для глаз с использованием лазерного фонарика.**

 *Дети прослеживают глазами движения светящегося лазера по волнистой дорожке. Голова при этом должна быть неподвижна.*

**Гимнастика для глаз**

Закрываем глазки раз

И зажмуриваем два

1, 2, 3, 4 –открываем глазки шире

А теперь опять сомкнули

Наши глазки отдохнули!

Открываем глазки -

Ну вот, мы и в сказке!

 *(В волшебном лесу звучит запись голосов лесных птиц).*
 - Слышите?

***Дети:*** Это пение птиц.

***Воспитатель:*** Это – волшебный лес, в нем все необычно, это поют лесные сказочные птицы и здесь можно встретить сказочных героев.

*Воспитатель с детьми обнаруживают избушку, из неё выходит Домовёнок Кузя.*

***Домовёнок:***

*-Кто это по лесу ходит? Что – то я плохо вижу.*

***Воспитатель:*** Почему ты плохо видишь, у тебя, что зрение плохое стало? Глаза – это один из самых важных органов чувств человека. С помощью глаз мы видим свет, определяем цвет, форму, размер предметов. Поэтому мы называем их нашими помощниками. И зрение надо беречь. А ты знаешь, как надо беречь глаза?

-Нет, конечно.

***Воспитатель:*** Ребята, давайте расскажем Домовёнку, как сохранить зрение.

**Дети**:

**Что нельзя:**

Нельзя близко подносить книгу к глазам.

Нельзя долго смотреть телевизор.

Нельзя близко сидеть перед телевизором.

Нельзя смотреть на лампу и яркое солнце.

Надо осторожно обращаться с острыми предметами, например с ножницами, стеками.

**Что полезно:**

Нужно умываться чистой водой.

Надо кушать продукты, в которых есть витамин А., т.к. он улучшает зрение, например, морковку.

***Домовёнок:***Что же мне делать?

***Воспитатель:***В нашем мешочке найдутся для тебя снадобья, которые тебе помогут. Вот тебе морковь, в ней есть витамин А, вот ромашка, ее отвар поможет снять усталость глаз*.*

***Домовёнок:***Спасибо вам, побегу расскажу своему другу.

***Воспитатель:***Ну, а мы с вами отправляемся дальше.**Физкультминутка «Лесная прогулка»**

*Воспитатель вместе с детьми идут по «дорожке здоровья».*

Мы сейчас в поход пойдём

По тропинке в лес зайдём (*идут по «жёсткой» травке)*

Руки за спину кладём*. (руки за спину)*

И по брёвнышку пройдём (*идут по ребристой доске*)

Вот по брёвнышку прошли.

Вдруг болото на пути. *(идут по мягкому резиновому коврику)*

Перейдём преграду эту,

По пням и по кочкам, *(идут по резиновым кольцам)*

По разным следочкам. (*идут по мягкой и жесткой губке*)

А сейчас бегом, бегом. (*бег на месте)*

Хоть и быстро мы бежали,

Но нисколько не устали.

*Дети присаживаются на стульчики.*

*Вдруг слышится громкая музыка, свист. Из-за дерева выходит Соловей - разбойник. Держится за голову и стонет.*

***Воспитатель:***Ты кто и что с тобой случилось?

***Соловей – разбойник :***А? Что? Я - Соловей – разбойник, громко слушал музыку, свистел и теперь я плохо слышу и голова сильно разболелась*.*

***Воспитатель:***А знаешь, что слышать ты стал плохо от громких звуков, и голова поэтому разболелась. Слух для человека – большая ценность и надо беречь его.

***Соловей – разбойник:***А как?

***Воспитатель:***Мы с ребятами тебе расскажем.

***Дети:***

Нельзя слушать громкую музыку.

Нельзя ковырять в ушах острыми предметами.

Нужно защищать уши от ветра и холода.

***Воспитатель:***Ребята, давайте покажем Соловью – разбойнику, как делать массаж ушей, от которого улучшается слух*.*

**Точечный массаж ушных раковин.**

Чтобы уши не болели,

Разомнём мы их скорей.

А сейчас потянем вниз

Ушко ты не отвались.

Мы ладошкою прижмём

Сильно - сильно разотрём

Вот и кончилась игра

Наступила тишина.

-Если ты будешь делать массаж каждый день, то твои ушки будут у тебя хорошо слышать.

***Соловей – разбойник:***А что же мне делать, если я люблю слушать громкую музыку?

***Воспитатель:***Шум леса, пение птиц, журчание ручейка – это тоже музыка, вот послушай*.*

***Релаксация****.1-2 минуты все вместе слушают звуки природы.*

***Соловей – разбойник:*** Вот спасибо, голова прошла.

**Заключительная часть.**

**Рефлексия.**

***Воспитатель:*** Ребята, вот и подошло к концу наше путешествие по волшебному лесу. Пора нам возвращаться обратно. Каких сказочных героев мы с вами встретили? Кому мы помогли? Какие советы дали Домовёнку? Соловью - разбойнику? Будем надеяться, что они будут выполнять наши советы и будут всегда здоровы. И вы, ребята не забывайте, что глаза и уши –это наши помощники и их надо беречь!