Здравствуйте, меня зовут Мурай Марина Юрьевна.

Я воспитатель, МБДОУ Детский сад № 196 ,город Иваново

**Тема занятия**: « Поможем Пингвину стать здоровым!»

**Цель**: формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учить использовать полученные знания в повседневной жизни , воспитав у них культуру здоровья. Сохранение и укрепление психологического здоровья детей по средствам игры.

**Образовательные области:**

**Познание**: расширять знания детей о здоровом образе жизни, формировать привычку делать утреннюю зарядку, повторять понятие о полезных и «вредных» продуктах, закреплять знания о правилах личной гигиены.

**Речевое развитие**: учить детей развернуто отвечать на вопросы, разгадывать загадки, слушать стихи, проговаривать текст, связывая с движениями.

**Физическое развитие:** учить выполнять движения синхронно, повторить построение в колонну по одному и парами, формировать умение перепрыгивать препятствия ,держать равновесие.

**Социально-коммуникативное развитие**: формировать умение свободно общаться со взрослыми и детьми , развивать устную речь детей в различных видах детской деятельности, продолжать развивать чувство сплоченности в достижении одной цели, учить работать индивидуально и в группе, формировать умение общаться при выполнении упражнений, прививать желание прийти на помощь.

**Художественно-эстетическое развитие**: учить слушать музыку, выполнять действия под музыку, петь песню, развивать творческое мышление, фантазию.

**Оборудование:** разрезанный большой пазл со стихами, ребристая доска, массажные коврики, стульчики по количеству детей, поставленные в виде автомобиля с колесами, коробка с игрушками, мультфильм «Сказка про Лень», проектная доска, муляжи продуктов, овощей, фруктов, аппликация «Овощи», волшебный мешочек с отгадками, музыкальный центр.

**Ход занятия**:

Ведущий: Здравствуйте!

Дети: Здравствуйте!

Ведущий: Ребята, мы сейчас с вами поздоровались друг с другом, то есть пожелали друг другу что?

Дети: Доброго здоровья.

Ведущий: Дети, сегодня мы с вами отправимся в гости к Пингвину , чтобы он рассказал нам как стать здоровым и сильным. Хотите? да

Ведущий: Тогда в путь, дорога неблизкая и времени мало, поедем на автомобиле. ( стулья стоят, изображая машину ,ребенок водитель ) И с « Песенкой друзей» мы едем.

Мы приезжаем в страну , где живет Пингвин. ( игрушки разбросаны).

Ведущий: Вот мы и в стране, где живет Пингвин .Почему же он нас не встречает?

Что с ним случилось, даже игрушки не убраны.

Ведущий: Ребята, вы не лентяи?

Дети: Нет!

Ведущий: Тогда что нам надо сделать?

Дети: собрать игрушки.( собираем игрушки).

Ведущий: Давайте посмотрим.(смотрим отрывок мультфильма про Лень)Ой, как спать хочется.(появляется Пингвин)

Пингвин: Нет. Нет, не поддавайтесь, это все злые выходки Лени, она и меня заколдовала. Я стал лениться умываться, заниматься физкультурой и превратился вот в такого беспомощного пингвина . Надо что- то придумать, чтобы не уснуть.

Дети: сделать зарядку.

Мы ногами топ, топ

Мы руками хлоп, хлоп

Мы глазами миг, миг

Мы плечами чик, чик

Раз сюда, два сюда (повороты туловища вправо и влево)

Повернись вокруг себя

Раз присели, два привстали

Сели, встали, сели, встали

Словно ванькой-встанькой стали

А потом пустились вскачь (бег по кругу)

Будто мой упругий мяч

Раз, два, раз, два (упражнение на восстановление дыхания)

Ведущий: Вот мы и взбодрились. Расскажи нам, Пингвин, что же случилось дальше.

Пингвин: Лень расстригла мой пазл на части о том, как стать здоровым и спрятала в стране лентяев. Если его не найти - я навсегда останусь больным и ленивым.

Ведущий: Ребята, что же делать?( ответы детей)

Дети: Надо найти и собрать пазл.

Ведущий: Мы поможем Пингвину?

Дети: Да!!!

Пингвин: Вот, что осталось от моего пазла, послушайте.

1 Стихотворение :

Важно очень быть веселым,

Не грустить и не хандрить.

Чтоб друзей иметь отличных

Дружелюбным надо быть!

Ведущий:Мы дружные? Мы команда?

Дети: Да!

Ведущий:Чтобы найти следующий пазл про здоровье надо отгадать загадки, отгадки от которых вы найдете в волшебном мешочке.

Лёг в карман и караулю –   
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,   
Не забуду и про нос. (носовой платок)

Гладко и душисто,  
Моет очень чисто,   
Нужно, чтоб у каждого было.   
Что это? ( мыло)

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам,  
И зубы у меня длинней,   
Чем у волков и медведей. (расчестка)

Костяная спинка,   
Жесткая щетинка, С  
мятной пастой дружит,   
Нам усердно служит. ( зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь,  
После бани паренька.  
Все намокло, все измялось -  
Нет сухого уголка. ( полотенце)

Под полотенцем находится пазл.

2 Читаем стихотворение:

Для здоровья очень важно

Аккуратным быть, опрятным.

Чистим зубы по утрам,

Слушаться и пап и мам.

Плакать, бегать и скакать,

Книжки разные читать.

Ведущий: Пазл весь собран? Тогда надо идти дальше. Стоп! Болото! Надо идти пешком дальше(разуваемся), здесь болото, чтобы не завязнуть , надо сначала идти по мостику а затем перепрыгивать через болото по кочкам(массажные коврики). ( прыгают под музыку и находят третий лист под последней кочкой)

3 Читаем стих-е:

Закаляться важно очень

Физкультура между прочим

Сил нам много придает

Здоровым быть поможет спорт!

Пингвину становится значительно лучше.

Идём дальше.

Ведущий: Ребята ,не все еще пазлы найдены? Идем искать дальше. Посмотрите, рядом протекает ручеек. Давайте превратимся в ручеёк и поиграем, ведь игра улучшает настроение, а значит, способствует здоровью. Возможно и пазл найдется.( Игра ручеек под музыку). Находим четвёртый лист.( под ручейком)

4 стих-е:

Лень и скуку надо гнать,

Относиться к ним сурово,

Твердо, дети надо знать:

Быть здоровым-здорово!

Ведущий: Ребята, не все еще пазлы мы нашли? Двигаемся дальше. Что нужно кушать, чтобы быть здоровыми? Правильно Витамины. (встаем в круг) Дидактическая игра «Убери лишнее». ( муляжи овощей , фруктов… В корзинку надо собрать полезные а в ведро вредные продукты).

Ведущий: Помните, мы делали коллективную работу « Витаминный салатик» , давайте подарим его Пингвину на здоровье?

Дети: давайте! ( выношу поднос с тарелочкой а на нем пазл) Из чего мы сделали салатик?(из овощей)

Читаем 5 стихотворение:

Витамины кушать важно,

Чтобы сильным быть, отважным.

Фрукты, овощи и каши-

Нам без них никак нельзя

Это верные друзья!

Пингвин: Спасибо большое , вот я и здоров! И пазл мой в порядке. Теперь я не боюсь Лени и не позволю себе лениться.

Ведущий: Ребята, давайте напомним Пингвину и всем нам ,что же нужно делать , чтобы быть здоровыми:

Дети:Улыбаться часто , заниматься физкультурой и утренней зарядкой, гулять, соблюдать правила личной гигиены, закаляться.

Ведущий:Да, правильно, а сейчас нам пора возвращаться.(обуваемся) В автобус! И все вместе в детский сад! ( едем под музыку).

Приложение: 

