**Тема «Страна здоровья»**

( старший дошкольный возраст)

**Программное содержание.** Совершенствовать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми и формировать навыки охраны здоровья; закреплять знания об особенностях речевого дыхания; развивать речь, слуховое восприятие, тактильные ощущения, воспитывать у детей интерес к сохранению своего здоровья, выдержку, доброжелательность. Создавать обстановку доверия и эмоционального комфорта.

**Задачи:**

ОО «Здоровье»: Расширять представления об особенностях дыхания;

ОО «Социализация»: Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;

ОО «Коммуникация»: Поощрять попытку детей высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие;

ОО «Познание»: Формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей о здоровье.

**Интеграция областей:** «Здоровье», «Социализация», «Коммуникация», «Познание».

**Оборудование**:

Мяч, волшебный цветок, листы бумаги, цветные карандаши, магнитофон с аудиозаписью.

**Ход занятия.**

**Организационный момент**

Дети заходят в зал и образуют круг. Круг необычный, он – волшебный, и необычный. Он переносит от одного человека добрые чувства к другому.

Ребята, что у меня в руках? (мяч). Посмотрите, он не простой, а волшебный. Мяч (прикладываю к ухо) предлагает вам передать друг другу свою улыбку и хорошее настроение. Давайте посмотрим друг на друга, улыбнемся и поздороваемся.

- Здравствуй Катенька.

Посмотрите Катя заулыбалась, значит, мяч передал ей хорошее настроение).

Ребята, вы любите играть?

Ребята, а мне опять мяч что – то хочет сказать. Он нас приглашает в страну здоровья. В этой стране мы будем учиться правильно дышать. Хотите попасть в эту страну? Но, прежде чем попасть в страну здоровья, предлагаю вам поговорить о здоровье. Держу в руках волшебный цветок. Дети срывают по одному лепестку и проводим беседу о пословицах и поговорках.

**Игра «Волшебная ромашка».**

1. «Здоровому всё здорово» (Здоровому человеку весело, у него все получается).
2. «Здоровья не купишь» (Здоровье не купишь за деньги; здоровье или есть, или его нет; здоровье не продается ни в одном магазине).
3. «Болезнь человека не красит» (Когда человек болен, он очень плохо выглядит. Больной человек не красивый. Обычно говорят, что на нем лица нет).
4. «Больному и мёд горек». ( Когда человек болеет, ему ничего не хочется).
5. «Здоровье дороже богатства». (Лучше быть здоровым, чем богатым. Если какой – нибудь богатый человек заболеет, ему деньги не помогут – значит, здоровье дороже денег).
6. «Береги платье снову, а здоровье смолоду». (Надо стараться не болеть. Меньше есть конфеты, пока зубы здоровые и крепкие, поэтому зубы надо беречь смолоду. Надо закаляться, делать зарядку, чтобы всю жизнь до старости не болеть».

Молодцы, теперь, чтобы быть здоровыми, мы отправимся в страну здоровья.

**ИГРЫ:**

1. «Забл**у**дилис**ь»**
2. сомкнуть губы.
3. приподнимая плечи, сделать вдох носом.
4. поднести руки к губам, повер­нувшись направо, на выдохе произнести «а-а-у-у-у-у»

При повторении повернуться налево.

**2. «Будильник»**

1. Сомкнуть губы.
2. Сделать вдох носом.
3. Слегка потряхивая прямыми руками внизу

и подергивая плечами, на выдохе

произнести «Дзынь – нь – нь»

Дальше мяч нас приглашает в страну «Музыкальную».

**Релаксация.**

Аккуратно ляжем на коврик и отдохнем. Расслабьтесь, закройте глазки и слушаем меня.

Представьте себе, что у вас в руках волшебный цветок добра. Ваши руки чувствуют удивительную теплоту, он согревает вас, ваше тело, душу. Вы можете мысленно рассмотреть цветок добра, какой он. Какого цвета, большой или маленький, на что похож? Поместите все добро этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, как оно согревает душу, доставляет радость. У вас появляются новые силы, силы здоровья, счастья, радости.

Откройте глаза. Скажите, кто представил себе «Волшебный цветок», какой он, кому бы вы его подарили?

Ребята, будем дальше путешествовать?

**Тогда отправляемся в страну Рисования.**

Вы любите рисовать, Прежде чем приступить к рисованию, сядьте удобно, закройте глаза, откройте, посмотрите вверх, вниз, направо, налево. Молодцы.

Ребята, вы каждый увидел свой цветок, теперь я предлагаю вам нарисовать тот цветок, который вы представили.

**Рефлексия.** Вам понравилось путешествовать. А какая вам страна понравилась?

Мне тоже было очень с вами интересно путешествовать. Вы мне подарили хорошее настроение. Я хочу, чтобы вы были всегда веселыми, активными и самое главное здоровыми. Чтобы быть здоровыми, нужно…..?