***Что нужно для занятия:***

Картинки со здоровыми цветущими деревьями и с больными, засохшими деревьями.

***Организационно-мотивационный момент.***

- Продолжаем путешествие в Страну Здоровья. Здоровье – это, прежде всего, движение. Начнём занятие с разминки.

*Дети повторяют за воспитателем слова и соответствующие им движения.*

**Воробышки**

Во дворе на брёвнышке

Прыгают воробышки:

Прыг-скок, прыг-скок,

Ножки как пружинки!

Начинается урок

С маленькой разминки.

***Беседа по теме занятия***

- Чтобы хорошо расти, не болеть, нужно заботиться о своём здоровье и здоровье окружающей природы. Человек – часть природы. Болеет природа – болеет и человек. Когда это происходит?

- Как садовник заботится о посаженном деревце, так и родители заботятся о своём ребёнке.

- Рассмотрите рисунки. Почему на первом дереве пышная листва, сочные плоды? (*О нём заботились и получили хороший урожай.)*

-А что случилось со вторым деревцем? (*О чём позабыли, вовремя не поливали, не рыхлили вокруг землю, и оно просто засохло…)*

- Мы должны заботиться о своём здоровье. Как бы вы оценили ситуацию, которая описана в следующем стихотворении?

Алёшу папа в санках вёз,

А он сидел, закутав нос.

Отец, как маленький бежал,

А сын, как старенький, дрожал.

На санки глядя, постовой

Сказал, качая головой:

Беда с ленивым пареньком:

Замёрз, а не идёт пешком.

- Может ли ленивый человек быть здоровый и энергичным до глубокой старости?

- Конечно, нет. Ему лень закаляться, делать зарядку, а движение – это жизнь.

- Припомните, что же такое здоровье? Что нужно для здоровья?

***Физкультурная пауза.***

- Вспомним стихотворение-физминутку «Для здоровья…»

*Дети под руководством воспитателя выполняет физминутку, разученную на предыдущем занятии.*

- Разучим **комплекс общеразвивающих упражнений,** которые нужно выполнять **в положении стоя.** Эти упражнения надо повторять по 5-6 раз.

1. Сжать пальцы в кулак, поднять руки вверх, разжать пальцы и подтянуться, посмотреть на пальцы рук (вдох), затем вернуться в исходное положение (выдох).
2. Руки на поясе. Подтянуть руки вверх (вдох), энергично присесть (выдох), вернуться в исходное положение.
3. Руки разведены в стороны. Поднять руки вверх (вдох), выполнить наклон вперёд, коснувшись пальцами рук носков ног (выдох).

- Прочитаем ниже и запомним, что необходимо для здоровья:

«Чтобы хорошо расти и быть здоровым, нужно хотеть и уметь заботиться о своём здоровье!»

- Помните, что человек отвечает за здоровье своего организма. Нужно хотеть и уметь о нём заботиться: заниматься закаливанием, соблюдать режим дня, много двигаться на свежем воздухе, правильно питаться и одеваться.

***Рефлексия.***

- Согласны ли вы с таким выводом: «Здоровью надо помогать: правила здорового образа жизни строго выполнять!»

- Что нового и полезного вы узнали на занятии?