Цели:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Задачи:

Коммуникативно - личностное развитие:

 Развивать способность сохранять доброжелательное отношение дуг к другу в ситуации конфликта интересов, умение договариваться, находить общее решение, убеждать, уступать, высказывать свое мнение. Способствовать развитию образного мышления в работе со стихотворением. Воспитывать чувство единства и взаимопомощи, самостоятельности, ответственности. Создать положительный эмоциональный настрой от общения взрослых и детей.

Физическое развитие:

Повышать двигательную активность детей посредством подвижных игр. Способствовать умению сочетать движения со словом, согласовывать свои движения с движениями товарища. Развивать быстроту реакции, внимание, двигательную память. Укреплять мышечный корсет посредством дыхательных упражнений.

Оборудование:

мяч, набор иллюстраций – «Продукты питания», макет дерева, стихи для словесной игры, мультимедийная презентация.

Предварительная работа:

1. Беседа   с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.

2. Рассматривание с детьми демонстрационного материала на тему: «Соблюдай личную гигиену»

3. Чтение детям художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе» (Чуковский К.И.), «Вредные советы» (Б.Заходер).

Ход:

Воспитатель: ( В группе, читает письмо). Дорогие ребята! Жду вас в гости, чтобы отправиться в Страну «Здоровья». Ваша Ксения Васильевна (Инструктор по физ. воспитанию). Дети идут с воспитателем в физкультурный зал.

Инструктор: Ребята, здравствуйте! Я очень рада вас видеть. Вы отправитесь со мной в страну «Здоровья»?

Дети: Да

Инструктор: Встаем, друг за другом и отправляемся в путь.

(Дети выполняют движения по тексту)

Начинаем бег на месте,

Финиш метров через двести!

Раз! Раз-два, раз – два,

Раз – два, раз – два,

Ниже, дети не ленитесь (наклоны туловища вперед, руки на поясе)

Поклонитесь, улыбнитесь,

Выдох, вдох, выдох, вдох.

Мы ладонь к глазам приставим, - (повороты туловища влево – вправо)

Ноги крепкие расставим,

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво

Раз – два!

Хватит – хватит прибежали,

Потянулись, подышали! – (потянулись, руки вверх – вдох, вниз – выдох)

Вот мы руки развели (Развели руки в стороны)

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились! (руки опустили).

Молодцы!

Инструктор: Ребята, посмотрите. Кто это нас встречает?

Появляется Королева здоровья (воспитатель).

- Здравствуйте, гости дорогие. Я очень рада, что вы приехали ко мне в гости. Сейчас я проверю, все ли вы знаете о здоровье?

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1.Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

7.Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

8.От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»?   (Гигиена)

Инструктор: Давайте, мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед - выдох через рот, руки опустить.

1. Вдох через нос

Выдох через рот на полуприседе.

1. упр. «Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

Королева Здоровья: А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

Какие продукты не взяли на дерево?   Почему?

А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево?   Какие они?

Значит, чтобы быть здоровым нужно принимать… (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Инструктор: Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

К.З: А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас все вместе сделаем зарядку.

 Ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое…» (дети выполняют движения, согласно тексту песни).

Инструктор: Мы с вами устали, давайте немного отдохнем и сделаем физкультминутку.

Физкультминутка на релаксацию.( спокойная мелодия)

Сидя на полу ноги скрестно.

Реснички опускаются, глазки закрываются.

 Мы спокойно отдыхаем.

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Руки, ноги отдыхают.

Шея не напряжена.

И расслабленна.

Губы чуть приоткрываются,

Все спокойно расслабляются.

Дышится легко, ровно, глубоко.

К. З: Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом.

Я вам предлагаю, сесть поудобней, перед экраном и посмотреть презентацию “Спорт, спорт, спорт» (виды спорта)

Инструктор: Какие виды спорта, вы увидели? Какой вам понравился больше всего?

Ответы, рассуждения детей.

К.З: Запомните ребята!

Безмолвие, неряшливость и лень,

К болезням первая ступень,

Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном,

 А летом спи с распахнутым окном,

Дружи с водой, купайся, обтирайся.

Зимой и летом физкультурой занимайся.

Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Теперь я могу быть спокойна, что ребята из средней группы д/с №79 «Русалочка» будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. Ну а мне пора прощаться. До свидания, ребята!

Инструктор: А нам ребята пора возвращаться в группу. Вам понравилось наше путешествие? Я вам предлагаю нарисовать наше путешествие. До новых встреч!