**Цель:**

- сохранять и укреплять здоровье детей с использованием различных форм и методов физического воспитания: массаж, разминка, психогимнастика, релаксационное упражнение и подвижные игры.

**Задачи:**

Образовательные

- упражнять в ведении мяча, прыжках, ходьбе, беге, бросании колец;

- совершенствовать умения детей свободно выполнять упражнения направленные на профилактику плоскостопия и осанки.

*Развивающие*

- развивать внимательность и познавательный интерес к здоровому образу жизни;

- совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять отдельные группы мышц;

- развивать координацию движений;

- упражнять в чётком выполнении строевых упражнений.

*Воспитательные*

- воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе, чувство товарищества.

**Костюмы:** спортивная форма

**Оборудование:** мячи малого диаметра, средние мячи, обручи, гимнастическое бревно, стол с чаем из трав, витамины.

**Травы:** мята, ромашка, череда.

**Атрибуты:** эмблемы витамин и таблеток (изготовленные детьми в технике … из салфеток), два лица ребёнка по имени – Здоровяк и Хлюпик, карта с заданием.

**Предварительная работа:** разучивание стихотворений, изготовление эмблем и мешочков для трав, поляна и цветы.

**Проблема:** попасть на поляну, где растут лекарственные травы и дать понять, что надо делать Хлюпику, чтобы быть здоровым.

**Сюрпризный момент:** появление Здоровяка и Хлюпика.

**Ход занятия:**

*Дети входят в зал, маршируют один круг и строятся в колонну, перестраиваются в шеренгу.*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята!

**Дети:** Физкульт – ура – ура – ура!

**Инструктор:** Ребята посмотрите у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

**Дети:** Здравствуйте!

**Инструктор:** Сегодня мы с вами отправимся путешествовать в страну здоровья. Как вы думаете, можно ли отличить больного человека от здорового?

**Дети:** Да.

**Инструктор:** Скажите, по каким признакам вы отличите?

**Дети:** Здоровый человек – это щёчки розовые, глаза блестят, есть хочется, глаза ясные; больной – это усталый вид, глаза чёрные, белый весь, есть не хочется и играть.

**Инструктор:** Молодцы! Ребята посмотрите к нас пришли ещё гости (под шторой

спрятаны два лица ребёнка по имени Здоровяк и Хлюпик). Посмотрите на них

внимательно и скажите кто из них болен*? (Дети рассматривают и по признакам определяют кто из них кто).*

**Инструктор:** А теперь ребята посмотрите вы друг на друга и определите, кто из вас болен?

**Дети:** нет.

**Инструктор:** Посмотрите на наших гостей, нет ли среди них больного?

**Дети:** нет.

**Инструктор:** Хорошо, вы теперь знаете по каким признакам можно определить больного человека от здорового.

Ребята в нашем детском саде работает медсестра, она тоже пришла к нам в гости. (Выходит м/с, дети приветствуют её).

**Дети:** Здравствуйте Татьяна Михайловна.

**Татьяна Михайловна:** Здравствуйте ребята, я пришла к нам в гости не просто так, а приготовила карту с заданиями, чтобы проверить, что вы знаете о сохранении и укреплении своего организма.

**Инструктор:** Хорошо Т.М. давайте нам карту, и мы попробуем справиться с вашим заданием. Давайте ребята сосредоточимся, посмотрим на карту и отправимся выполнять задания (открываю карту, и смотрим задание).

Итак, дети отправимся мы с вами в путешествие на поезде.

*(Перестроение в колонну, присели, положили руки друг другу на плечи, поехали со словами «чух – чух – чух», приехали, встаём, в колонне разотрём ладошками спину соседа, движения совершаем плавно вверх – вниз, перестраиваемся в шеренгу, рассчитались на 1, 2 и построились в два звена – 1 команда «Витамины», «Таблетки»).*

Приехали, здесь нас ждёт необычное задание.

**Подвижная игра: «Разноцветные шары»**

 По залу разбросаны разноцветные мячи малого диаметра, под музыкальное сопровождение дети должны собрать их – 1 команда собирает жёлтые и зелёные, вторая – синие и красные, затем капитаны команд считают у кого сколько мячей.

Задание всем понятно.

**Дети:** Да.

**Инструктор:** Молодцы! Кто из вас знает, как можно укрепить своё здоровье?

**Дети:** Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

\*\*\*

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен.

Проживёшь сто лет,

Вот и весь секрет.

\*\*\*

Приучай себя к порядку,

Делай каждый день зарядку.

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

**Инструктор:** Ребята, запомните эти правила.

Приступаем к выполнению следующего задания.

***Задание.***

Сейчас вы должны принести в свою команду те продукты, которые полезны для нашего организма *(в зале лежат на тарелках разные продукты питания, дети должны выбрать то, что полезно организму – овощи, фрукты, жвачки, чипсы, конфеты).*

*В итоге капитаны команд перечисляют, что они принесли в корзину и говорят какую пользу они приносят человеку.*

**Дети:** помогают нам расти, в них много витамин и т.д.

**Инструктор:** Ребята скажите, какие полезные фрукты и овощи растут у нас в станице? Как называется наша станица? Молодцы! *(перестроение в две шеренгу, лицом).*

А теперь присядем и немножко отдохнём. Давайте с вами вспомним:

В какой стране мы живём? (Россия)

Из каких цветов состоит флаг нашей Родины? (синий, красный, белый)

Какая река протекает в нашей станице? (Дон).

Молодцы! *(перестроение в колонны).*

Следующее задание.

**Подвижная игра «Преодолей путь»**

- ведение мяча;

- прыжки из обруча в обруч;

- бросание колей в кольцебросы;

- ходьба по гимнастическому бревну.

Молодцы! А теперь вспомните, вы недавно были в цирке, и там были некоторые животные. Так ли они выражали свои эмоции, повторяйте за мной.

**Психогимнастика**

Забавная обезьянка /вытянуть губы трубочкой

Весёлый клоун /радость

Задумчивый слон/взгляд на потолок

Сердитый носорог/сдвинуть брови

Гордый лев

Удивлённый тюлень

Кого из них вы встретили в цирке?

**Дети:** отвечают кто из этих животных был в цирке.

**Инструктор:** А теперь скажите мне, пожалуйста, что ещё необходимо делать, чтобы быть здоровым?

**Дети:** заниматься спортом, закаляться, кушать полезные продукты.

**Инструктор:** Правильно, как говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Повторили ребята и запомнили эти слова.

**Разминка**

Сделаем разминку

Держим ровно спинку

Голову назад, вперёд

Вправо, влево, поворот

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие

Ещё выше потянитесь

Вправо, влево повернитесь

Дальше будем приседать

Дружно сесть и дружно встать

Прыгать нам совсем не лень,

Словно мячик целый день.

Молодцы! *(перестроение 1 звено, затем второе, простой ходьбой перестроились в круг).*

**Релаксационное упражнение**

*(И.п. присели, вытянули руки вперёд, легли лицом на пол, руки под головой)*

«Закроем дети глазки.

Представим, что мы в сказке

Мы, словно, цветы на полянке лесной,

Согреты солнцем, умыты весной

Мы тянем вверх, лепестки раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают».

*(дети открывают глазки, тихо встаём.)*

**Инструктор:** Посмотрите ребята, куда мы попали?

**Дети:** на поляну, где растут лечебные травы.

**Инструктор:** Ребята сейчас я всем дам мешочки с лекарственными травами, а вы определите по запаху и внешнему виду кому какая трава досталась.

Татьяна Михайловна выходите к нам, присаживайтесь в круг, а ребята вам покажут, что они определили в своих мешочках, *(медсестра садится в круг, а дети по очереди ей говорят, если распознали травку, в этот момент инструктор ставит в круг стол с красивой сервировкой и подаёт лечебный чай, дети так же м/ с говорят у кого какой, после этого м/с читает стихотворение).*

Татьяна Михайловна: Чтоб здоровым быть,

Учтите вы заранее

Что всем необходимо

Полезное питание,

И помните об этом,

Идя по магазинам,

Не сладости ищите –

Ищите витамины.

*(м/с раздаёт детям витамины, дети съедают, она подводит итог этого занятия.)*

**Инструктор:** Молодцы! Давайте скажем Т.М. спасибо за хорошую идею, что мы побывали на лечебной полянке.

**Дети:** До свидания Т.М.

**Инструктор:** Ребята вы теперь знаете продукты, которые необходимы для вашего организма.

**Дети:** Спорт, ребята – очень нужен!

Мы со спортом – крепко дружим!

Спорт здоровье, спорт игра,

Крикнем всем физкульт – ура!

**Инструктор:** *(в кругу перестроились спиной друг к другу, присели, положили руки на плечи друг другу и на поезде возвращаемся домой со словами «чух – чух – чух», построились в колонну, говорят всем до свидания, уходят в группу).*