*Программное содержание:*

-продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью; уточнить значимость питания для ценности здоровья;

-продолжать учить решать простые задачи на сложение и вычитание;

-продолжать развивать познавательные процессы, мыслительную активность;

-формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности, о питании, о правилах гигиены;

-закреплять знания детей о геометрических фигурах;

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;

*Предварительная работа:*

- беседа о здоровом образе жизни, разучивание физминуток ,отгадывание загадок о правилах гигиены; рассматривание иллюстраций.

*Активизация словаря*: осанка.

*Ход занятия.*

-Ребята, у нас сегодня занятие не обычное, к нам пришли гости. Давайте поприветствуем гостей и подарим им свои улыбки. Улыбка – это хорошее настроение и залог здоровья. Потому - что только здоровые, жизнерадостные люди улыбаются! И тема нашего занятия « Мое здоровье, в моих руках!».

-А вы хотите быть здоровыми? (ответы детей).

-Тогда я окрою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики и необходимы нам для того, чтобы мы росли здоровыми. А лучики не простые, они волшебные, потому, что под каждым лучиком есть своя загадка, которую нам надо отгадать.

\*Открываем первый лучик (иллюстрация ребенка, сидящего за партой).

Чтобы мне здоровым быть

Надо за спиной следить.

Скрюченный весь день хожу

И зачем я не слежу…….(за осанкой).

-На какой картинке мальчик сидит правильно? Почему вы так решили? Что значит сидеть правильно? (значит держать осанку). Для чего нужно держать осанку? (ответы детей). Правильно при правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. Сутулый человек даже ростом кажется меньше.

- А вы следите за своей осанкой? Посмотрите, правильно ли вы сидите за столами? (вспомнить положение ног, расстояние между краем стола и грудью, держать прямо спину).

-Молодцы, вы на правильном пути к сохранению своего здоровья.

\*-А чем нам поможет второй лучик (предметы - зубная щетка, зубная паста, мыло и лишний предмет).

Игра « Что лишнее».

-Для чего нужны эти предметы. Почему именно этот предмет лишний? А какие еще правила гигиены надо соблюдать? (мыть руки, чистить зубы, есть медленно не торопиться, следить за своим внешним видом и т.д.).

\*Открываем третий лучик (картинки с изображение спортивного инвентаря).

-Для чего нам нужны эти предметы? (для занятия спортом).

-Чем спорт полезен для здоровья? (движение развивает силу, быстроту, мышцы…)

-Какие виды спорта вы знаете? (баскетбол, футбол, плавание, волейбол, теннис).Молодцы и с этим заданием вы справились!

\*Открываем четвертый лучик (загадка).

Утром ровно в семь часов,

Я встаю с кроватки.

Для пробежки я готов,

А также для……(зарядки).

Предлагаю детям выполнить зарядку.

Солнце глянуло в кроватку

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть по шире,

Раз, два, три, четыре

И на месте поскакать

На носок, потом на пятку,

Дружно делаем зарядку.

\*Открываем пятый лучик.

-Чтоб здоровым стать нужно поиграть!

Предлагаю детям поиграть в игру « Найди свою цифру». Дети поделены на две команды, у каждой команды лежит 3 обруча. В каждом обруче цифра, детям предлагается решить задачи на мольберте. По сигналу воспитателя (1,2,3 к обручу беги) найти обруч с правильным ответом!!!

Предлагаю поиграть в игру «Кто быстрее соберет?» Дети поделены на две команды, даются геометрические фигуры из картона, разрезанные на несколько частей. Кто быстрее соберет фигуры, тот и будет победителем. В конце игры предлагаю детям назвать фигуры.

После игр дети садятся на стульчики и открывают последний лучик (иллюстрации с продуктами питания).

-Какие продукты полезны для здоровья? Чем полезны? (В них много витаминов). А вы видели витамины? Какие они бывают! (форма, цвет).

-Предлагаю детям закрыть глаза и попасть в волшебную страну сказочных витаминов и придумать свои витамины, которые помогут быть людям всегда здоровыми!!!

Самостоятельная деятельность детей (рисование сказочных витаминов).

Вот мы и выполнили все задания солнышка, и теперь мы знаем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми!!! А будут нам в этом помогать наши сказочные витамины.