Муниципальное казённое образовательное учреждение

Центр Дополнительного Образования Детей

Барабинского района Новосибирской области

***Разработала педагог дополнительного образования детей***

***Школы раннего развития «Филиппок»***

***Тимкина Наталия Валерьевна***

**2013год**

***формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.***

*• развивать образное мышление, устойчивое внимание, слуховую*

*память, мелкую моторику; учить обучающихся заботиться о*

*своем здоровье, избегать ситуаций, носящих вред здоровью,*

*• формировать умение передавать эмоциональное состояние с помощью*

*выразительных средств (жестов, мимики, интонации,*

*через театрализованную деятельность);*

*•воспитывать желание быть здоровым.*

*проектор, экран, презентация к занятию,кубики.*

Перед занятием педагог расставляет стулья по кругу по количеству детей.

Здравствуйте, ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги.

Рано солнышко встаёт  
И спешит скорей в обход.  
– Как, ребятушки, живете?  
– Как здоровье, как животик?  
– Одолела вас дремота?  
– Шевельнуться неохота?  
– Всем командую: “Подъём!”  
– Мы уроки проведём.

Сегодня, я предлагаю поговорить о правилах здоровья, массаже, зарядке.

И о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Согласны?

Воспитатель: Чтоб начать разговор про здоровье,

Нужно нам создать условия

Сделать мысленно настрой

Приглашаю всех со мной. (Дети присаживаются на стульчики)

Я предлагаю вам отправиться в путешествие. Хотите?

За морями, за лесами,

Есть чудесная страна,

Страною здоровья, зовется она!

Как вы думаете, что значит быть здоровым? (Быть сильным, крепким, выносливым и т. д.)

(Звучит звонок телефона. Внимание на экран.) Слайд № 2

Айболит: С планеты здоровья пришла радиограмма.

«Помогите! Помогите! На нас напали микробы! »

Педагог: Что же делать? Как помочь нашим друзьям?

Дети: Надо отправиться на планету здоровья.

Педагог: Но планета здоровья находиться очень далеко.

На чем мы с вами отправимся? Слайд №3 (предложения детей. На ракете. Слайд №4).давайте все вместе построим нашу ракету из кубиков

(по середине круга строят ракету)

Приготовились.

Пристегнули ремни.

Ших-Ших.

5, 4, 3, 2, 1- пуск!

Наша ракета набирает Скорость.(Быстрая ходьба, бег по кругу)

Ой! Ребята, мы с вами попали в невесомость.

Наши тела стали легкими, движения плавными.

Педагог: Вижу какую-то планету! Слайд №5

Приземляемся! Выходите!

Посмотрите вокруг. Вправо- влево; вверх- вниз,

Сначала мы удивились, потом огорчились. Обрадовались, что скоро увидим друзей! Слайды №6

Но нас никто не встречает,

Наверно все жители заболели.

Ребята, посмотрите. Что это?

(внимание на экран) Слайд №7

Дети: Глаза.

Почему они закрыты?

Педагог: Они отдыхают. Заболели, устали от яркого света.

Наверное, это проделки коварных микробов.

Педагог: А что надо делать, чтобы глаза не болели?

Дети: ответы детей.

Педагог: Я знаю, что глаза надо тренировать.

В этом нам поможет гимнастика для глаз (на слайде №8-12)

Посмотрите! Глаза открылись, Слайд № 13

Вы просто молодцы! Помогли советами и упражнениями избавиться от микробов.

Педагог: Смотрите, что это?

(внимание на экран) Слайд№14

Дети: Сердце.

Педагог: Правильно, это сердце.

Это самый главный орган нашего тела.

Еще его называют «мотором».

Как вы думаете, что надо делать, чтобы сердце не болело?

Педагог: Двигаться, правильно питаться.

А еще делать массаж.

Давайте сделаем наш любимый массаж «Лисонька».(слайд №15 Лиса и стих)

Утром лисонька проснулась,

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась

Солнцу нежно улыбнулась.

В кулачек все пальцы сжала:

Растирать все лапкой стала:

Ручки, ножки и бока.

Вот такая красота!

А потом ладошкой похлопала немножко!

Ну, красавица лиса! До чего же хороша!

А чтобы сердце работало ритмично, четко, предлагаю отдохнуть.

Ложитесь на ковер.

(релаксационные упражнения под спокойную музыку.)

Ноги расслаблены. Глазки закрыты.

Реснички опускаются. Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем. Сном спокойным засыпаем.

Дышим спокойно, ровно.

Наши ручки отдыхают, наши ножки отдыхают.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

Тело ваше отдохнуло, вы полны энергии и силы.

Молодцы!

Педагог: Ну, что готовы путешествовать дальше? Поднимайтесь.

Посмотрите, какие интересные дорожки.

Куда они ведут? Ой. Ребята! Посмотрите кто-то сидит. (Встречают кукол на пути)

Здравствуйте!

Как вы себя чувствуете? (звучит фонограмма)

Плохо нам! Тошнит! Голова болит!

Расскажите, что с вами случилось?

Куклы: Мы руки перед едой вчера не мыли.

И фрукты немытые ели.

А я чихнул! А я вдохнул!

Педагог: В вас поселился вредный микроб. Слайд №16

Дети (читают стихи)

А мы скажем «Карабас - уходи микроб от нас»

Чтоб с болезнями незнаться нужно спортом заниматься

Нам лениться, не годиться

Будем помнить мы всегда:

Для здоровья пригодиться

Солнце, воздух и вода!

Воспитатель: Ножками потопаем!

В ладоши все захлопаем!

Лучше ты микроб уйди не встречайся на пути!

Воспитатель: Вот мы и прогнали коварных микробов с планеты здоровья.

Посмотрите, какая она красивая, зеленая! Слайд №17

А нам пора возвращаться!

Готовы?

Пристегнули ремни.

Ших- ших!

5, 4, 3, 2, 1- пуск!

(Бег по кругу, невесомость)

Посмотрите, нас встречает доктор Айболит. Слайд№18

Айболит: Молодцы, что помогли справиться с коварными микробами.

А сами не заболели?

Дети: Нет.

Айболит: Я доволен!

Из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров

Вам не надо докторов.

До свидания!

Педагог: А давайте вспомним секреты здоровья!

Я буду говорить начало фразы, а вы помогите мне ее закончить.

Если хочешь быть здоров -…. (закаляйся) Слайд №19

Водой холодной по утрам -…. (Умывайся) Слайд № 20

Спорт любите с детских лет, будете -…. (здоровы). Слайд№21

Чтоб не чихать. Витамины надо -…. (принимать). Слайд№22

Овощи и фрукты для здоровья полезные -…. (продукты) .Слайд №22

По утрам зарядкой занимайся и здоровым - (оставайся). Слайд №23

Чтоб микробы удалить, надо руки с мылом - (мыть). Слайд №24

Педагог: давайте выучим главное правило здоровья:

Секреты здоровья сам выполняй и другим напоминай!

Умных правил не забудем! Уважать здоровье будем! Слайд №25

**Подведение итогов:**

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И конечно, закаляйтесь.

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы, до свиданья!