Тема: «В стране здоровяков»

Цель: Уточнить знания и навыки детей о здоровом образе жизни.

Продолжать учить детей закаливать свой организм, вести здоровый образ жизни.

Развивать речь, учить давать правильные , полные ответы. Продолжать закаливать детей с последовательностью их действий утром и перед сном.

Новое слово – здоровье.

Индивидуальная работа с Сашей – учить правильно, составлять предложения

Об-е: устный журнал «Здоровье», ТСО.

**Ход занятия**

1. Оргмомент
2. Здравствуйте! –

ты скажешь человеку.

Здравствуйте! –

Улыбнется он в ответ.

И наверно, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

1. Беседа о погоде
2. Чтение стихотворения

Стало вдруг светлее вдвое,

Двор, как в солнечных лучах.

Это платье золотое

У березки на плечах.

Утром мы во двор идем,

Листья сыплются дождем.

Под ногами шелестят

И летят, летят, летят…

Пролетают паутинки

С паучками в серединке

И высоко от земли

Пролетают журавли.

Все летит должно быть это

Улетает наше лето

1. Упражнение на технику речи.

Жил на свете старичок …

1. Основная часть
2. Сообщение темы и цели занятия:
3. Вступительное слово педагога:

- Каждый день мы идем с вами по пути Здоровья, чтобы стать навсегда жителями страны Здоровяков. Разные доктора помогают нам на этом пути.

Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими, а главное от этого зависит здоровье человека.

Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения.

Просыпайтесь с мыслью, что день вам принесет удачу. Даже если, будут трудности, верьте, что справитесь с ними. И давайте мы с вами будем вырабатывать привычку: каждый день улыбаться друг другу. Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

- Ребята, а теперь повернитесь друг другу и скажите доброе слово. Сегодня мы с вами на занятии будем говорить о здоровье.

Вводится новое слово – здоровье.

Здоровье – это когда у человека ничего не болит, и не только, еще у него хорошее настроение.

1. Устный журнал «Здоровье»

**1 страница**

«Если хочешь быть здоровым – закаляйся»

Существует надежное средство увеличить защитные силы организма. Это чудодейственное средство – закаливание. Закаливать свой организм никогда не поздно, главное быть настойчивым и не отступать и не лениться.

- Ребята, расскажите, как вы закаливаете свой организм?

- А где вы делаете зарядку?

- Как вы бегаете?

- А чем вы занимаетесь после зарядки и бега?

- А как вы закаливали свой организм летом?

- Молодцы!

Даже животные делают зарядку после сна, птички крылышками машут, щенята подтягиваются, обязательно зевнут, кошки спинки выгнуть любят.

2. Гимнастика для глаз

3. Самомассаж для ушей

**2 страница**

«Не забывай в числе других продуктов.

Больше кушать овощей и фруктов».

- Ребята, как вы понимаете эти слова?

- Назовите овощи?

- Назовите фрукты?

Да, велика роль пищи в жизни человека. Детям есть надо прежде всего для того, чтобы расти, ходить, бегать, играть. Без едычеловек не сможет жить. Пища должна быть полезной.

1. Сюрпризный момент (приход воспитателя переодетого в медведя)

Стук в дверь.

- К нам пришел медведь, а зовут его Миша.

- Здравствуй Мишенька! Ты пришел к нам на занятие, а почему ты такой грустный?

Миша: Я немного толстоват,

Я немного косолап,

Вы поверьте, мне, ребята,

В этом я не виноват!

Дети: А скажи Мишутка нам,

Чем ты занят по утрам?

Миша: Я, ребята долго сплю,

До полуночи храплю…

Дети: Расскажи нам по порядку

Долго делаешь зарядку?

Спортом занимаешься?

Водою закаляешься?

Миша: Нет! Зарядку то, ребята,

Я не делал никогда

Заниматься страшно братцы,

Ведь холодная вода!

Может, средство есть такое,

Чтобы сильным, ловким стать,

От других не отставать?

Дети: Есть такое средство, есть!

Надо меду меньше есть.

В кровати долго не валяться

Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать

Душ холодный принимать!

Миша: (чешет затылок)

Ой-ой мне не суметь!

Я же все-таки медведь.

Дети: Ничего не бойся Мишка

Ты медведь, а не трусишка

Рядом с нами ты вставай

Все за нами повторяй.

1. Физминутка

Вот видите, ребята, мы даже помогли медвежонку

**3 страница**

«Сон – лучшее лекарство»

Сон, обязательно нужен всем, без этого человек тоже не сможет жить

- Ребята, а бывает среди вас так, что кто-то не выспался?

- А почему так бывает?

- Люди и даже животные устают, поэтому любому живому

организму нужен отдых.

Есть правила подготовки ко сну, и если их соблюдать, то сон будет крепким а утром легко встанешь.

Правила подготовки ко сну:

1. Мыть руки и ноги перед сном.
2. Посещать обязательно туалет.
3. Прветривать спальную комнату
4. Гулять на свежем воздухе
5. Спать на спине

Что нельзя делать перед сном:

1. Смотреть страшные фильмы
2. Слушать громкую музыку
3. Играть в подвижные игры
4. Физически напрягаться
5. Нельзя драться

Игра «Верно или неверно»

Если я говорю, то, что нужно перед сном, то вы складываете руки как во сне, а если неверно, то хлопаете в ладоши.

1. Этюд души: «Сотвори в себе солнце»

В природе есть солнце, оно всем одинаково светит и греет. Давайте сотворим солнце в себе.

Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Надо всех любить. Звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка спала еще больше. Мы направляем к звездочке лучики. Они направляют здоровье, радость, тепло, свет, ласку, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой как солнце, оно несет тепло, здоровье всем, всем!

IV На этой прекрасной ноте мы заканчиваем занятие.

1. Итак, о чем мы говорили на занятии?
2. Что нового узнали?

Нужно, нужно заниматься

По утрам и вечерам.

Умываться, закаляться

Спортом смело заниматься.

Быть здоровым постараться

Это нужно только нам.