**Занятие – профилактический практикум.**

 **«Здоровинка в гостях у ребят».**

Программное содержание:

* Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться;
* упражнять в выполнении прыжка вверх с места с целью достать подвешенный предмет; упражнять в подлезании под несколькими препятствиями подряд;
* упражнять в прыжках через набивные мячи, последовательно через каждый на 2-х ногах;
* способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
* развивать выносливость, смелость;
* воспитывать желание заботится о своем здоровье.

Оборудование:

* + костюм «здоровинки»
	+ письмо
	+ усл. обозначения для Дорожки здоровья
	+ усл. обозначения для ОРУ
	+ 2 длинных рейки, 1 короткая
	+ 5 конуса для реек
	+ 6 набивных мячей
	+ макет морковки
	+ цветочки «здоровья» из киндеров по числу детей
	+ рюкзачок

Ход занятия:

*Дети находятся в зале. Входит Здоровинка.*

**Здоровинка:** Рада видеть вас, друзья!

Догадались, кто же я?

Я из рода крепышей

И подружка малышей.

Будьте рядом вы со мной —

Летом, осенью, зимой.

Давайте знакомиться. Я - Здоровинка! А как вас зовут? (Ответы детей).

А теперь каждый назовет свое имя, вместе хором. Раз, два, три!

Мне очень приятно, что я встретилась с такими красивыми и здоровыми ребятами.

Я к вам спешила со всех ног,

Чтобы кто-то мне помог.

 Ребята, меня огорчило письмо, которое я получила перед приходом к вам в гости. Вот послушайте, что в нем написано:

Я – Простудинка, бацилла,

Дочка младшая Простуды.

Да, чуть было не забыла

Вам сказать, что я оттуда,

Где дожди, и грязь, и слякоть,

Где ребята непослушны,

Любят драться, любят плакать,

Где в квартире слишком душно!

Я люблю ленивых деток

И немытую посуду,

Тот, кто весел, чист и крепок,

Мне не нужен — прочь отсюда!

Я зову лишь хлипких в гости,

В Нездоровую страну.

Здесь живут довольно просто:

 Время все — еде и сну.

Посылаю вам письмо,

Чтоб прервать ваш путь к здоровью.

Быть здоровым нелегко —

 Проще жить в обнимку с хворью.

Ребята, Простудинка не хочет, чтобы мы были здоровыми. Как же нам избавиться от этой коварной девчонки?

Как сделать так, чтобы ни один из ребят вашего детско­го сада никогда с ней не встретился и не попал в Нездоровую страну? *(Ответы ребят.)*

**Здоровинка:** Ребята, давайте докажем Простудинке, что мы в хорошей спортивной форме и не хотим с ней дружить. И тогда она не сможет помешать нам быть здоровыми!

Повторим все вместе волшебные слова: **«Я здоро­вье сберегу, сам себе я помогу!»**

*Дети вместе со Здоровинкой повторяют волшебные слова*

Чтобы сберечь здоровье, сначала пойдем на прогулку, свежий воздух полезен для нашего организма.

- На дорожку здоровья в колонну по одному, становись! В обход по залу шагом марш! **(ходьба в колонне по одному)**

Все проверили осанку,

Все свели лопатки.

Мы походим на носках (ходьба на носках, руки на плечах),

А теперь на пятках (ходьба на пятках, руки на «полочке» за спиной).

Высоко подняв колени,

Все шагают как олени (ходьба с высоким подниманием колен, руки на

 поясе)

Сзади камушек упал,

Нас немного напугал (бег обычный в колонне по одному)

Дорожка стала так узка,

Идем ступая мы с носка (ходьба гимнастическим шагом, руки на поясе)

По бордюру мы идем

Приседаем мы на нем (ходьба приставным шагом боком с приседанием)

А теперь пробежимся мы слегка (бег обычный)

Позади тяжелый путь,

Надо нам передохнуть.

На месте стой, 1, 2!

На право, 1,2!

**Дыхательная гимнастика**

Чтобы не было насморка весенней порой,

Подышим ноздрей.

Сначала одной, а потом и другой.

Выполнять вдох носом поочередно то правой, то левой ноздрей. Выдох через нос. Ноздри закрывать с помощью указательных пальцев. 2-3 раза.

Чтобы нам не болеть и не простужаться

Физкультурой всегда нужно заниматься.

Ребята, занимайте места у любого цветного конуса и приготовьтесь к ритмической гимнастике. Внимательно слушайте музыку и повторяйте упражнения за мной.

**Ритмическая гимнастика** под музыку.

**Дыхательное упражнение «Молодцы»**

Вдох, долгий выдох. На выдохе произносим «Молодцы!»

*Дети берут свои конусы и складывают один в другой в указанном месте.*

*Здоровинка размещает оборудование для ОД.*

**Здоровинка:** Овощи полезны для здоровья, потому в них много витаминов. Витамин А содержится в моркови. Он помогает нам расти, и укрепляет зрение.

**Основные движения.**

 Дети любят есть морковку

 Выполнять им нужно ловко:

Под препятствием пролезть (пролезание под рейками h – 50 и 35 см. любым

 способом: группируясь, по пластунски)

 Перепрыгнуть все преграды (перепрыгивание на двух ногах последовательно через каждый через 6 набивных мячей)

Получить свою награду (выпрыгивание вверх с места с целью достать подвешенный предмет- морковку выше поднятый на 25-30 см.)

*По сигналу, дети убирают спортивный инвентарь и строятся в круг.*

**Здоровинка:** Вспомнить название других полезных овощей и выбрать водящего для игры нам поможет считалка про овощи.

Как то вечером на грядке

Репа, редька, свекла, лук

Поиграть решили в прятки,

Но сначала встали в круг.

Рассчитались по-порядку:

1, 2, 3, 4, 5

Прячься лучше, прячься глубже!

Ну а ты иди искать!

*Водящий встает в центр круга.*

**Здоровинка:** А поиграем мы в игру, которая поможет нам укрепить мышцы спины. Для начала мы вспомним, что такое «правильная осанка».

Правильная осанка, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанку можно проверить, встав к стене без плинтуса, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком.

Давайте проверим.

*Дети находят свободное место и проверяют осанку.*

**Игра «Волшебные елочки»** (2 -3 раза)

 Дети изображают волшебные елочки. По сигналу «Ночь!» бегают по площадке, а по сигналу «Лесник!» останавливаются там, где их застал сигнал, принимая позу правильной осанки, руки слегка отведены в стороны, как ветви у елей. Лесник обходит елочки, осматривает их, выбирает самую ровную и красивую. Выбранная елочка становится лесником.

**Здоровинка**: А теперь выполним упражнения полезные для наших стоп. Встаем в круг.

**Упражнение для профилактики плоскостопия «Елочка»:**

Были бы у елочки ножки, (шагать на месте не отрывая носки от пола)

Побежала бы она по дорожке.

Застучала бы она каблучками, (подниматься на носки)

Заплясала бы она вместе с нами. (перекаты с пяток на носки)

**Здоровинка:** Вот теперь Простудинке нас не одолеть. Я открою еще один удивительный секрет укрепления здоровья — научимся расслабляться после активных физических упражнений. *(Звучит легкая медленная музыка.)*

Сядьте удобно, руки положите на колени. Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на лесной поляне. Послушайте звуки природы: пение птиц, журчание ру­чья, шум листьев. Посмотрите, что находится вокруг вас: зеле­ная трава, синее небо с белыми облаками. Вы чувствуете, как теплые лучи солнца нежно согревают вам плечи,

легкий ветерок ласково обдувает лоб. Ваше тело расслабленно. Напряжение дня постепенно уходит, вам легко, спокойно, ком­фортно. Вы отдыхаете, пока звучит музыка. На счет три вы вер­нетесь в наш зал и откроете глаза. Раз, два, три! Откройте глаза!

 Теперь нам не страшна коварная Простудинка! И ни один из ребят из вашего детско­го сада не попадет в Нездоровую страну, если будет выполнять все правила ЗДОРОВЬЯ.

Давайте еще раз повторим волшебные слова: **«Я здоро­вье сберегу, сам себе я помогу!»**

На память о нашей встрече я хочу подарить вам по «цветку здоровья» (с запахом чеснока)

 Главное — самому заботиться о своем здоровье. Ведь никто не сделает это лучше, чем я сам !