Здоровье не купишь,

Никто не продаст,

Его берегите,как сердце,

Как глаз

Народная мудрость

Воспитатель:Дети,хотите,я покажу вам частичку мира,пожалуй,самую прекрасную и загадочную?

(В руках воспитателя появляется маленькое зеркальце)

Воспитатель:Посмотрите,что это у меня в руках?

Дети:Зеркало!

Воспитатель:Давайте тот,кто будет смотреть в зеркало,скажет,кого он видит?

Дети:Ой,это я-Настя!

А это я-Никита»

Воспитатель:Итак,дети,у нас начинается знакомство с волшебной страной Здоровья!

(Входит ребенок-Здоровячок)

Здоровячок:Я здоровье берегу,сам себе я помогу!

Воспитатель:Что ты хочешь сказать детям?

(Воспитатель ставит модуль человека,Здоровячок шепчет на ушко)

Воспитатель:Дети!Веселый Здоровячок говорит,что здоровье-это самое большое богатство и его нужно беречь.Мы с вами маленькие и поэтому будем учиться беречь свое здоровье,чтобы не болеть,а жить в радости.

Веселый Здоровячок объяснит нам,как быть здоровыми,даст полезные советы.

Здоровячок:Совет первый-Знайте свой организм!

Воспитатель:Дети,давайте рассмотрим человечка,какие органы у него есть?

Дети:Голова,туловище,руки,ноги.

Воспитатель:Что вы видите на его лице?

Дети:Глаза,нос,рот,уши.

Воспитатель:Правильно!Это органы,которые есть у каждого человека.

Здоровячок:Мы должны знать свое тело,

Знать и любить

Самое первое дело в мире

С ним жить!

Воспитатель:А давайте вспомним с чего начался день!(Зарядка)

Утром рано я проснусь

На зарядку становлюсь

Малыши-крепыши вышли на площадку,

Малыши-крепыши делают зарядку.

Руки вверх мы поднимаем

А потом их опускаем,

А потом их разведем,

И опять к себе прижмем.

Воспитатель:Здоровье в порядке?

Дети:Спасибо зарядке!

Ребенок:Если ты проснулся рано

Встань скорее,не ленись!

Быстро вымойся под краном,

С добрым утром!-всем скажи.

Воспитатель:Детки,а теперь давайте все умоемся!

Кран откройся!Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойся ротик!Мойся шейка!

Шейка,мойся хорошенько!

Мойся,мойся,обливайся!

Грязь смывайся,грязь смывайся!

Воспитатель:Посмотрите,какие мы все чистые и красивые!

Детки,а вы знаете зачем нужны глаза?

Дети:Глазками мы видим.

Воспитатель:Правильно.Глазками мы видим мир вокруг нас:солнце,небо,деревья,цветы и дорогих нам людей.

Здоровячок:Совет второй:Не три глаза грязными руками!

Воспитатель:Нужно запомнить следующие правила:береги глаза от пыли,соринок,яркого света инее смотреть долго телевизор!

(Разминка для глаз)

Наши глазки отдыхают:

То моргают,то стреляют,

То по стеночке гуляют.

Тут немного отдохнут-

И опять смотреть начнут!

Воспитатель:Глазки наши отдохнули и чтобы были здоровы,нужно:чаще гулять на улице,дышать свежим воздухом,смотреть вдаль

А теперь,дети,давайте представим,что мы с вами оказались на весенней полянке.Посмотрите,вот цветы небывалой красоты.Давайте вдохнем их аромат(Упражнение на дыхание)

Воспитатель:Дети,чем мы вдыхали аромат цветов?

Дети:Носиками!

Воспитатель:Правильно!Носом мы дышим,ощущаем запахи.Берегите носики!

Дети,а вот березка,она зовет нас к себе в гости.Березка просит,чтоб мы встали в хоровод и спели песенку.

Как явилась к нам красавица Весна.

Посадили мы березку у окна.

Стали,стали мы березку поливать.

Стали песенку березке напевать.

Ты расти,расти,березонька,расти.

И листвою всем на радость шелести.

Ты расти,расти березка,вырастай.

И почаще нас,детишек,вспоминай!

(Эколого-психологический тренинг)

Дети,а давайте представим,что мы тоже деревья,листья у нас похожи на маленькие раскрытые ладошки.Они теплые и нежные,как мамины руки(раскрывают ладоши,протягивают руки вперед).Листочкиподнимаются к солнцу на тоненьких веточках и как-будто прислушиваются к весенним звукам леса:пению птиц,журчанию ркчейка.Послушайте деревца,как шумят под ласковым весенним ветром ваши листочки:шшш.

Ребята,скажите,а чем вы слышали звуки природы?

Дети:ушками!

Воспитатель:Веселый Здоровячок хочет дать нам третий совет.

Здоровячок:Ушки берегите.Ими мы слышим речь,музыку,звуки природы.

Воспитатель:Есть правила,которые надо запомнить:не ковырять в ушах,не допускать попадание в уши воды,защищать уши от ветра.

Дети Здоровячок помог нам понять,что здоровье-это то,что нужно беречь.Если вы здоровы-у вас хорошее настроение,хороший аппетит,сон,вы любите трудиться,заниматься физкультурой,а еще-совершать хорошие поступки.От хороших поступков,хороших слов и дел дети растут,становятся выше ростом,а от плохих уменьшаются.

Крошечный-крошечный мальчик

Для крошечной-крошечной птички

На крошечном-крошечном блюдце

Вкусные крошки принес.

Птичка сказала спасибо!

Очень большое спасибо,

Что мальчик немножко подрос.

Почему мальчик немножко подрос?

Дети,вы молодцы!Очень внимательно слушали и правильно все поняли.Запомним все о чем сегодня говорилось,нам это очень пригодится в жизни!