**Тема: "Путешествие в дремучий лес".**

**Цели:**

* уточнить представление о том, что такое здоровье и как сберечь его;
* развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой и спортом;
* учить выполнять упражнения для укрепления позвоночника и оздоровления всего организма;
* обобщить представления о положительных нравственных качествах.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня к нам обещал прилететь Карлсон и мы вмести с ним отправимся путешествовать по дремучему лесу. Но, я что-то волнуюсь. Помните, Карлсон говорил, что вернется? Но его все нет и нет. Может, что-то случилось? Может, у него моторчик забарахлил? Или он объелся сладкого и у него заболел живот?

*Раздается стук в дверь. Входит Карлсон с носовым платком в руках, он очень сильно морщится, чихает и кашляет. Воспитатель предлагает ему сесть, спрашивает, что случилось.*

**Воспитатель:** Ребята, Карлсон все-таки вернулся, но, по-моему он заболел. А я думала, Карлсоны никогда не болеют, ведь они всегда такие румяные, в меру упитанные. Сейчас дадим ему лекарство. Правда оно горькое, но хорошо лечит. (Достает большой пузырек)

**Карлсон:** *(Перестает чихать и кашлять)* Лекарство? Да еще горькое? Вы что, забыли, что я выздоравливаю только от варенья? Ну, в крайнем случае от вкусного торта. А от горького лекарства я совсем заболею, могу даже умереть *(становится печальным).*

**Воспитатель:** Ну хорошо, Карлсон, дорогой, мы будем тебя лечить твоим любимым лекарством, только скажи, что с тобой случилось?

**Карлсон:** Сейчас расскажу. Как вы знаете, я живу... *(спрашивает детей и подтверждает)* на крыше. Там у меня всегда чистый воздух. А от грязного я сразу становлюсь больным, чихаю и кашляю.

**Воспитатель:** Но где же ты дышал грязным воздухом? Ребята, как вы думаете, где у нас в городе грязный воздух? Где очутился Карлсон? *(Выслушивает предположения детей).* (Когда летел к нам. пролетал над стоянкой автомобилей и над заводом с трубами).

**Карлсон:** Вот я уже и выздоравливаю от свежего воздуха в вашей комнате. Вы, наверное, ее недавно проветривали? (Приходит в себя). Я пока летел к вам, даже стихии сочинил, правда, они невеселые. Вот:

Кто от пыли задохнулся,

Едким дымом поперхнулся,

Будет кашлять и хрипеть,

И совсем не сможет петь!

Не помогут ни варенье,

Ни конфеты, ни печенье!

Но, сладкого я все же объелся - был на дне рождения у Малыша - и вот живот теперь болит.

 **Воспитатель:**  Ребята, надо Карлсону помочь. Давайте объясним Карлсону, что такое здоровье и как следить за своим здоровьем . Ведь вы знаете, что такое здоровье? Что нужно делать, чтобы наше тело было сильным и здоровым? (Ответы детей.)

 Чтобы тело не подводило нас, нужно тренировать его. Тогда вы сможете выдержать большие нагрузки, например, долго идти, подниматься на высокую гору. Нужно содержать своё тело в чистоте, умываться, принимать душ, чистить зубы, дышать чистым воздухом. Ведь от грязи самый здоровый человек может заболеть, а микробы, как вы помните, любят селиться там, где грязно.

**Воспитатель:**  Вот мы с вами и назвали первый закон Здоровья:

***"Здоровье - это здоровое тело, сильное и чистое".***

**Воспитатель:** Прежде чем мы отправимся в путешествие я сначала вам предлагают поиграть в игру, выбрать только полезные продукты и объяснить свой выбор.

 Детям предлагается отобрать картинки с изображением полезных продуктов, рассказать, чем они полезны, вспомнить о пользе витаминов, назвать продукты, употребление которых должно быть ограничено, перечислить главные правила питания.

 Вы очень хорошо знаете, чем полезны или не очень полезны отдельные продукты, и правильно отметили, что важно не только употреблять полезные продукты, но и соблюдать правила питания: **мыть руки перед едой, съедать пищу, которую предлагают на завтрак, обед, полдник и ужин, но не переедать и не перекусывать между приемами пищи**, иначе с вами произойдет то же, что с героем стихотворения К. Чуковского "Барабек":

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу и дугу

И метлу, и кочергу

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

"У меня живот болит".

 А как поступил Карлсон? (Объелся сладостей.)

 Как вы думаете, хорошо ли быть жадным? А чем не стоит делиться? Посмотрите на предметы, которые лежат на столе, и отберите те, которыми нельзя делиться (яблоко, которое ешь сам, конфета, от которой уже откусил, и т.п.).

 Вот мы с вами и назвали второй закон Здоровья: ***"Здоровье - это правильное питание".***

**Воспитатель:** Ребята, а как вы себя чувствуете после хорошей тренировки, подвижных игр, катания на лыжах, игры в хоккей и других физкультурных упражнений.

**Дети:** Всегда становится лучше настроение, бывает легче выполнять сложную работу. Движения дают заряд бодрости, энергии, а значит, прибавляют здоровья. После хорошей зарядки появляется аппетит.

**Воспитатель:** А что такое "аппетит"? Если вы хорошо позанимались физкультурой, с аппетитом покушали, как вы себя после этого чувствуете? Мне кажется, что вы теперь можете сами назвать еще один закон Здоровья.

 ***Здоровье - это движение.***

 Так вот, чтобы появился аппетит,(на самом деле) мы с вами отправляемся путешествовать по дремучему лесу.

**"Путешествие в дремучий лес"**

*Сейчас раннее утро, и мы еще не совсем проснулись. В чаще леса царит спокойствие, и все звери спят. Кошка тоже спит, свернувшись клубком на земле. Солнце поднимается все выше над горизонтом, просыпаются насекомые. Шмель, жужжа, подлетает к уху кошки.*

**Упражнение 1. "Кошка просыпается".**(Нам всем хотелось бы быть такими же раскованными и гибкими, как кошки. Ни один зверь не потягивается так усердно после сна, как она. Попробуй и ты, после того как проснешься или когда почувствуешь сильную усталость, проделать это вслед за ней.)

**Исходное положение.**

 Встань на четвереньки на кровать (или на пол) и нагнись вперед. Предплечья должны лежать перед коленями. Расслабь шею, как спящая кошка.

 Теперь кошка начинает потягиваться: подними голову и, слегка разведя руки в стороны, вытяни их вперед.

 Затем подними заднюю часть туловища и по-кошачьи выгнись. Затем спину нужно прогнуть. Повтори упражнение по очереди три раза.

 Теперь попеременно вытягивай назад правую и левую ногу. Три раза левую и три раза правую.

 Напоследок вытяни руки вперед и ещё раз как следует потянись. Если хочется, можно при этом зевать что есть сил.

 *Сначала мы хотим просто осмотреться в дремучем лесу. Это удобнее всего делать, сидя на дереве и, как сова, осматривая все вокруг.*

**Упражнение 2. "Сова вглядывается в темноту".** (Всем известно, что сова обладает очень хорошим зрением, ведь у неё огромные глаза и подвижная шея. Если ты любишь читать, играть на компьютере или смотреть телевизор, тебе обязательно нужно хоть изредка делать это упражнение, чтобы расслабить мышцы в области шеи и затылка, а также укрепить мышцы глаз.)

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.**

Сядь на край стула (спину нужно держать совершенно прямо). При этом следует обратить внимание на то, чтобы стул был нужной высоты. (Бёдра должны быть расположены параллельно полу.) Ступни поставь на ширину плеч, параллельно друг другу, руки спо­койно опущены вдоль тела.

 Представь себе, что ты сидишь, как сова на суку, и гля­дишь в темноту. Ничто, даже малейшее движение, не ус­кользнёт от твоих острых глаз.

 Медленно поднимай руки в стороны до тех пор, пока ладони не достигнут уровня шеи, и соедини большой и указательный пальцы каждой руки так, чтобы образовался кружок.

Теперь поверни голову налево, при этом при­подними левую руку так, чтобы круг, обра­зованный пальцами, оказался на уровне глаз, и посмотри обоими глазами через этот круг. Потяни при этом мышцы спины и шеи. Расслабься и верни голову и руки в исходное положение. Повтори то же самое, повернувшись в правую сторону.

 Теперь ты заметил что-то интересное, ты выпрямляешься и сильно вдохнув, подносишь обе руки к глазам, соединив большие и указательные пальцы так, чтобы образовался большой круг. При этом широко раскрой глаза и по­смотри через круг.

 Затем на выдохе опусти руки, расслабься и закрой глаза. Сделай несколько вдохов, не открывая глаз, чтобы они могли полностью отдохнуть. Повтори упражнение три раза.

 *Подобно сове, мы увидим высоко на вершине горы орлиное гнездо. Там наверху мы сидим, подобно орленку, и смотрим вниз. Мы осторожно встаем, ищем устойчивое положение и крепко цепляемся за гнездо.*

**Упражнение 3."Орлёнок испытывает крылья"(**Для того чтобы научиться чему-то новому или подойти к реше­нию какой-то непростой задачи, всегда требуются определён­ная решительность и смелость. Орлиные гнёзда находятся вы­соко, и птенцы могут разбиться. Поэтому орлёнок перед своим первым полётом должен укрепить крылья. Для этого ему нужна хорошая опора, чтобы не выпасть из гнезда.

Для выполнения этого упражнения, нужно освоить важное дви­жение из китайской борьбы Кун Фу. Оно называется «дуговой шаг». Научившись этому движению, ты сможешь твёрдо стоять на ногах, даже в трудных ситуациях (например, в переполнен­ном автобусе).

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

 «Параллельная стойка» (ноги на ши­рине плеч). Сделай одной ногой маленький шаг вперёд и следи за тем, чтобы после этого ноги были все ещё расставлены доста­точно широко. Другую ногу слегка выверни наружу так, что­бы пальцы были направлены наискосок и вперёд. Теперь ты стоишь удобно и устойчиво. Покачайся немного в этом положении вперёд и назад, чтобы почувствовать свою ус­тойчивость. Твои ноги должны быть слегка напряжены и гибки, подобно дуге лука.

 Далее, откло­нись назад, тя­жесть тела пере­мещается назад, «крылья» снова раскрываются.

 Следи за тем, чтобы «кры­лья» не напрягались, ведь иначе нельзя летать.

*Подобно орлу, мы парим в воздухе над дремучим лесом, а затем садимся на полянку рядом с тигром. Как тигр, мы, крадучись, ползем по кругу и готовимся к прыжку.*

**Упражнение 4. "Тигр готовится к прыжку".** (Наверное, ты так же восхищаешься тигром, как и мы. Он боль­шой, быстрый, опасный и удивительно красивый. Когда он гото­вится к прыжку, все другие звери дрожат от страха. Если ты устал или тебе грустно, если ты чего-то боишься или чувству­ешь, что надо дать волю гневу, бери пример с него.)

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

 Стоя, выпрямись и расправь плечи.

 Немного разверни пальцы ног внутрь так, чтобы стопы стояли параллельно друг другу, а руки свободно опусти вдоль тела.

 Слегка присядь и приготовься к прыжку. Представь, что ты тигр, который сидит в засаде.

 Ты почувствуешь, как напряг­лись ноги.

 Согни пальцы рук так, как будто это когти тигра, и бы­стро подними руки вверх Покажи «когти». Встань и постой в этом положении несколько секунд, затем снова медленно опусти руки и расслабься.

 Повтори это упражнение 6 раз, и ты ощутишь себя энергичным и сильным, как тигр.

**Небольшая подсказка:** можно стоять и доль­ше, но тогда слегка согни колени, и ты почув­ствуешь, как они напряглись. Немного накло­нись вперёд, потом назад, и ты заметишь, как напряжение переходит от одной части тела к другой. Так тебе удастся простоять намного дольше, не прилагая особых усилий.

 Если помещение достаточно просторное, можно поиграть в тигра, вышедшего на охоту. Тигр, крадучись, ползёт по комнате на всех четырёх лапах, карауля добычу и внима­тельно следя за тем, что происходит вокруг.

Стоп! Вот она, твоя жертва! Ты её увидел. Ты сгибаешься и бесшумно крадёшься вперёд, выставив «когти». Тигр гото­вится к прыжку и... настигает добычу!

 *Тигр побеспокоил ползущую невдалеке черепаху. Напуганные тигром, мы, подобно черепахе, прячем голову в надежный панцирь. Вдали слышен громкий топот.*

**Упражнение 5. "Черепаха осторожно, выглядывает из панциря и прячется обратно".** (Иногда мы завидуем черепахе, потому что у неё есть панцирь. Когда она чего-то боится или просто хочет отдохнуть, то втяги­вает голову внутрь, и панцирь полностью её защищает. У нас нет панциря, но мы тоже можем уединиться, «уйти в себя», что­бы, отдохнув, вновь собраться с силами. Важно, что ты сам можешь решить, когда настало время уйти в себя, а когда мож­но снова проявлять интерес к окружающим.)

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

 Встать в положение ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль тела.

 Представь, что у тебя есть панцирь, как у черепахи, и ты всё больше погружаешься в него. При этом легко согни колени. Шея полностью расслаблена и всё больше втяги­вается в плечи. Постой несколько секунд в этой расслаб­ленной позе.

 Покачай головой налево и напра­во и начни «высовываться вверх» из своего панциря до тех пор, пока не почувствуешь, что ты снова го­тов вернуться в окружающий мир, что способен быть откровенным и искренним.

 «Вытяни» шею, чтобы тебе было видно всё вокруг.

 Можно повторить это уп­ражнение несколько раз.

 *Как стадо слонов, мы тяжело топаем мимо черепахи, направляясь к ручью, и вволю барахтаемся - сначала в ручье, а потом в песке.*

**Упражнение 6. "Слон принимает песочную ванну".** (Слон — это огромный и очень сильный зверь. Однако, в отли­чие от медведя, он вовсе не толстокожий: у него, напротив, очень тонкая кожа. Чтобы защитить её, помимо обычной ванны слон принимает ещё и песочную. Порой мы остро реагируем, когда другие нас критикуют. Благодаря этому упражнению ты сможешь в своём воображении так же спокойно и невозмутимо, как слон, забрасывающий хоботом песок себе за плечи, забро­сить подальше любые неприятности.)

**исходное положение:**

Встань прямо, ноги немного врозь.

 Левой рукой через подмышку обхвати правое плечо. Верх­нюю часть туловища слегка наклони вперёд, а правая рука пусть свободно висит.

 Подобно слону, начни слегка раскачиваться взад и впе­ред. Рукой ты размахиваешь, подобно хоботу слона. По­степенно движение становится всё более интенсивным, и ты «бросаешь песок себе за плечи».

Через некоторое время проделай это упражнение другой рукой.

 Наконец, опять встань, слегка расставив ноги, и скрести обе руки в нижней части живота. Всё, что тебя раздража­ло, ты оставил позади. Представь себе, что ты окутал себя тёплой защитной оболочкой, подобно той, которая покры­вает слона после песочной ванны. Оставайся в ней столь­ко, сколько тебе захочется.

 *В воде мы встретили аиста. Как и его, нас окатил песком из хобота купающийся слон. Нам пришлось чистить крылья.*

**Упражнение 7. "Аист стоит на одной ноге и чистит крылья".** (Аист ищет себе пропитание на сыром лугу или в болоте. При этом он часто стоит на одной ноге, особенно когда отдыхает или чистит перья. Крылья у него сильные и широкие, и ему необходимо постоянно заботиться о том, чтобы перья всегда были чистыми и готовыми к полёту. Стоять на одной ноге легче, балансируя для равновесия руками. Это упражнение хорошо укрепляет вестибулярный аппарат, а также мышцы плеч и рук. Его очень просто делать тем, кто умеет катать­ся на скейтборде.)

**исходное положение:**

 Встань так, чтобы твои пятки слегка касались друг друга, носки в стороны.

 Теперь перенеси тяжесть тела полностью на левую ногу. При этом нужно немного согнуть её в голеностопном, ко­ленном и тазобедренном суставах, иначе невозможно при­нять устойчивое положение. Правая нога теперь совсем свободна, и ты можешь поджать её наверх так, чтобы сто­па прилегала к икре левой ноги. Одновременно ты через стороны поднимаешь обе руки на высоту плеч. Ладони повёрнуты вниз.

 Затем правый локоть опускается вниз, а кисть двигается по направлению к плечу. Запястье должно быть при этом совершенно свободным и расслабленным.

 После этого распрями ладони и отведи кисть от плеча. Обе руки делают движения поочерёдно — одна рука подтяги­вается, другая в это время выпрямляется. Повтори это уп­ражнение три раза влево и три раза вправо.

 Это упражнение очень полезно для ног. Разве не удиви­тельно, что аисты могут часами стоять на одной ноге? В завершение ты можешь для расслабления ещё раз попере­менно поджать ноги и встряхнуть «крылья». Вернись в ис­ходное положение. Внимательно следи за тем, чтобы ноги были прямые, но колени не выпрямляй до конца. Теперь медленно наклонись вперёд, легко потряси руками и пле­чами. Если ты почувствовал, что расслабился, то снова медленно и плавно выпрямись. Когда дыхание и пульс пол­ностью успокоятся — ты готов к новым делам.

 *На мелководье разгуливают журавли. Подобно им, мы, хлопая крыльями, шагаем по воде в поисках корма.*

**Упражнение 8. "Журавль шагает, размахивая крыльями"** (Журавль — грациозная птица с роскошным оперением. В Азии он считается символом счастья и долголетия. Он ищет себе пищу в мелких водоёмах. При этом он осторожно и изящно шагает по воде. Делая это упражнение, ты познакомишься с журавлиным шагом. При этом ты можешь потренироваться в умении держать равновесие. Это упражнение придаст тебе уверенности, когда ты в следующий раз будешь балансировать на стволе дерева или на гимнастическом бревне.)

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

 Встань так, чтобы пят­ки были вместе, а нос­ки разведи в стороны.

 Теперь перенеси вес тела на левую ногу. При этом ты дол­жен немного рас­слабить голено­стопный, колен­ный и тазобедрен­ный суставы, потому что иначе ты не смо­жешь принять уверен­ную стойку. Правая нога теперь совсем свободна, и ты можешь поднять её, что­бы затем сделать вперёд «шаг журавля». При этом со­вершенно расслабь носок и слегка коснись пола кончика ми пальцев ноги.

 Следи за тем, чтобы правая нога была достаточно поднята, а шаги не были слишком длинными.

Поднимая ногу, одновременно поднимай руки через сто­роны вверх. Когда ставишь ногу на землю, «крылья» рас­слабленно опускаются вниз.

 Когда руки поднимаются вверх, запястья должны быть сво­бодными и расслабленными, а когда опускаются — паль­цы нужно выпрямлять. Ходи таким образом прямо или по кругу до тех пор, пока не почувствуешь себя таким же уве­ренным и изящным, как журавль.

 *Журавлей спугнула обезьяна. Подобно обезьяне, мы резвимся на земле, скачем по веткам, пытаемся схватить бананы и, истошно крича, бьем себя кулаками в грудь.*

**Упражнение 9. "Обезьяна скачет кругами и бьёт себя в грудь".** (А тебе нравятся обезьяны? В зоопарке люди проводят много времени возле весёлых обезьян, а те постоянно находятся в дви­жении, озорничают и проказничают. Возможно, ты с удовольст­вием станешь заниматься такой гимнастикой и даже совершать порой бессмысленные действия. Это упражнение предоставит тебе возможность подражать обезьяне. Лучше всего это делать после школы или когда ты выполнил домашнее задание и теперь мо­жешь спокойно выпустить свою «обезьяну» на волю.)

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

 Поставь ноги на ширину плеч, при­сядь и подпрыгни несколько раз как можно выше.

 Затем можно весело попрыгать по комнате. Представь себе, что ты срываешь с деревьев бананы.

 При этом можно сколько угодно кор­чить рожи и громко кричать. Наверняка тебе на ум придёт ещё не одна пара обезьянь­их трюков.

 После этого встань и со всей силы начни бить себя кулаками в грудь.

 В заключение сядь на пол или на краешек стула, скрести ноги, положи руки на живот и оставайся в таком положе­нии до тех пор, пока дыхание не успокоится, и сердце не перестанет сильно биться.

 *Затем мы отдыхаем, сидя на земле и скрестив ноги. Но обезьяну прогоняет большой ревущий медведь.*

**Упражнение 10. "Медведь осматривается вокруг и защищается от врага".** (Медведь большой, сильный, и у него густой мех. Он двигается медленно и неторопливо, только дразнить его нельзя. Несмотря на внешнее спокойствие и невозмутимость, в нём скрыта боль­шая сила. У медведя можно научиться тому, как не преувеличи­вать проблемы и как уделять им ровно столько внимания, сколько они заслуживают. Если у тебя что-то не получается, постарайся вспомнить о том, какой ты сильный, а также о тех вещах, кото­рые ты умеешь делать хорошо. Тогда никакие трудности не смогут выбить у тебя почву из-под ног.)

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

 «Параллельная стойка», ноги расстав­лены чуть шире плеч, колени согнуты.

 Прими прочное, устойчивое положение. Подними руки на высоту плеч и согни их в локтях так, чтобы кончики паль­цев смотрели вверх. Представь, что твоя спина стала очень длинной.

 Теперь поверни туловище влево, а правую руку отведи в сторону. Затем лёгким, скользящим движением опусти левую руку вниз. Во­образи, что при этом ты без всяких уси­лий прогоняешь все проблемы прочь, как медведь отгоняет жуж­жащих пчёл.

 Затем ты снова поднимаешь руки и по­вторяешь упражнение, разворачива­ясь в другую сторону.

 Сделай это упраж­нение, три раза повернувшись влево и три раза — вправо.

 *Напуганная рычанием медведя, змея мгновенно исчезла в кустах. Подобно ей мы сбрасываем старую кожу.*

**Упражнение 11. "Змея сбрасывает кожу".** (Иногда мы чувствуем себя не очень хорошо. Мы бываем или чересчур скованны или, наоборот, сильно нервничаем. К сожа­лению, человек не может поступить так же, как змея: когда её кожа изнашивается, у неё вырастает новая, а старую она сбра­сывает. Для того чтобы избавиться от старой кожи, змея очень долго извивается вокруг себя, до тех пор, пока старая кожа не отпадёт и не появится красивая новая кожа. Ты не можешь сбро­сить свою «кожу», однако если ты поступишь, как змея: начнёшь вертеться и извиваться, — тело твоё станет гибким и подвиж­ным, и ты почувствуешь себя обновлённым.)

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

 Для этого упражнения ляг на спину, вдохни и выдохни несколько раз. Слегка отведи руки и вытяни их вдоль тела. Попытайся почувствовать пол и тя­жесть своего тела, лежащего на нём.

 Перекинь левую ногу через пра­вую и поставь её на уровень пра­вого колена. Подошва обязатель­но должна стоять на полу, а колено должно смотреть вверх. На выдохе поверни ноги вправо, а голову влево.

 Потянись при этом вверх и вниз, напрягая позвоночник, но старайся не прогибать его. Продолжай дышать спокойно и некоторое время оставайся в этом положении. Затем вновь вернись в исходное положение и обе ноги вытяни вместе.

 После этого поменяй ногу и на­правление вращения.

 Повтори это упражнение три раза влево и три раза вправо.

*Так же, как еж, мы испугались змеи. Вернувшись из долгого путешествия, мы сворачиваемся клубком и отдыхаем.*

**Упражнение 12. "Еж сворачивается клубком".** (Ну вот, ты и познакомился с некоторыми зверями и птицами, с их повадками. Тебе было интересно, и упражнения оказались полезными. Между прочим, иногда важно уметь показывать ког­ти, как тигр. В другой раз ты, возможно, захочешь испытать свою силу, как молодой орёл, тренировавший крылья. Но быва­ют ситуации, когда мы чувствуем себя слабыми и уставшими. Тогда лучше брать пример с ежа. Он сворачивается клубком и прячется под защитой иголок. Он отдыхает и ждёт, пока восста­новятся силы. Это упражнение особенно удобно делать в крова­ти, если ты не можешь заснуть, или если ты вернулся из школы совсем усталым.)

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** ляг на спину и, не напрягаясь, свер­нись клубком, как ёж.

 Представь, что у тебя есть иголки, которые защищают тебя от всех тревог и опасностей. Дыши при этом спокойно — вдох-выдох, и всё свое внимание сосредоточь на дыхании. Наслаждайся покоем, и ты почувствуешь, как постепенно в тебе накапливаются новые силы.

 Оставайся в таком положении столько, сколько захочешь.

**Воспитатель:** Дорогие ребята и Карлсон! Вот и закончилось наше необычное путешествие в дремучий лес!

 Вы уже назвали первые три закона Здоровья. Скажите, должен ли действительно здоровый человек быть добрым, щедрым, помогать людям, уметь видеть и понимать прекрасное? Что значит быть добрым? Что такое щедрость? Что значит видеть и понимать прекрасное? Как вы думаете, в детском саду соблюдаются эти законы? Вы приходите в детский сад чистыми и опрятными, моете руки перед едой и когда запачкаетесь, повара готовят вкусную пищу из полезных продуктов, а вы стараетесь съедать её, занимаетесь физкультурой, плаваете в бассейне, играете в подвижные игры, стараетесь быть добрыми и отзывчивыми. В нашем детском саду созданы все условия, чтобы вы росли крепкими, сильными и здоровыми. Вам и Карлсону остаётся только выполнять эти законы Здоровья, и вы всегда будете здоровы и счастливы. В память о том, что вы понимаете и выполняете эти законы, мы вручаем вам паспорта Здоровья.

 В этом паспорте мы будем отмечать ваши успехи в сохранении и укреплении здоровья.

 Желаем вам здоровья!

А вы знаете, что сейчас вы открыли четвертый закон Здоровья: ***"Здоровье - это доброе сердце"***. Вспомните все эти законы Здоровья.

**Карлсон:** Ну вот, опять без меня все придумали. Я считал, что это моё личное открытие, и очень теперь огорчен. Хотите, чтобы я повеселел? Только банка малинового варенья может меня спасти!

Дети дают Карлсону банку варенья.

***Здоровье - это здоровое тело, сильное и чистое.***

***Здоровье - это правильное питание.***

***Здоровье - это движение.***

***Здоровье - это доброе сердце.***

Дети прощаются с Карлсоном.

