«Что мы знаем о здоровье?»

Цель:   формировать  основы здорового образа жизни

Задачи:

-закрепить знания о соблюдении режима дня, о пользе зарядки, о правильном питании;

- закрепить и систематизировать знания детей о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения;

- развивать дружеские взаимоотношения в групповом коллективе, взаимовыручку;

- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Ход занятия**

Воспитатель: Ребята, какое у вас настроение? (дети показывают рисунок солнышка или тучки). У меня тоже прекрасное настроение и я надеюсь, что сегодня вы будете мне настоящими помощниками.

***(****Психологический настрой).* Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Подумайте, как хорошо, что мы сегодня все вместе. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы.

Повторяйте за мной: «Мы хотим быть здоровыми, мы можем быть здоровыми, мы будем здоровыми! Мы все здоровы!»  Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения к себе и друг к другу.

     Сегодня мы с вами отправимся в сказочное путешествие по стране, которой нет на карте, но без которой очень трудно жить. Эта страна «Здоровье».

Ребята, нам предстоит трудный, длинный путь. Но чтобы пройти этот трудный путъ, мы должны набраться сил и энергии.

*Звучит музыка.*

*Релаксация.*

*Дети сидят в кругу на коленях.*

Поднимем руки к солнышку. Оно согревает наши ладони, как будто иголочки дотрагиваются до кончиков пальцев. Давайте скажем волшебные слова: «Солнце, небо, природа, дайте здоровье мне, моим родным и близким». Давайте закроем глаза и представим, что мы на разноцветном лугу, светит солнышко, поют птицы.

Теперь подышим свежим воздухом. Сделаем глубокий вдох, выдох.

Воспитатель: Ребята, вы готовы отправиться в путь?

Дети: Да, готовы.

Воспитатель: Итак, отправляемся!

*Звучит музыка. Дети подходят к первой остановке «Распорядок дня».*

Чтоб прогнать тоску и лень, подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов, отворив окна засов.

Сделать лёгкую зарядку и убрать свою кроватку.

Душ принять, и завтрак съесть, а потом за парту сесть!

После сада отдыхай, но только не валяйся.

Дома маме помогай, гуляй, закаляйся!

Соблюдаем мы всегда распорядок строго дня.

В час положенный ложимся, в час положенный встаём.

Нам болезни нипочём!

Воспитатель: Так с чего же начинается наш день?

Дети: С зарядки

Воспитатель: Для чего мы делаем зарядку?

Ответы детей

Воспитатель: Во время зарядки кровь быстро движется по сосудам, она согревает наше тело, добирается до клеток головного мозга. Наши мускулы становятся  крепче, а значит, и мы чувствуем себя здоровыми и сильными.

Давайте сделаем с вами зарядку.

*Зарядка «Солнышко лучистое»*

*Звучит музыка. Дети подходят к остановке «Правильное питание»*

Воспитатель: Для укрепления нашего здоровья важна не только зарядка, но и правильное питание. А что это за питание мы сейчас с вами узнаем.

*(на доске слева «вредные продукты», справа – «полезные продукты»)*

Воспитатель:  Ребята, перечислите продукты, которые находятся от меня слева *(кириешки, чипсы, конфеты,  газировка…).*А теперь назовите продукты, находящиеся справа *(дети перечисляют овощи и фрукты).*

Воспитатель: Вот  такое вам задание: те из вас кто любит и часто употребляет продукты, расположенные слева встаньте слева. А справа встаньте те, кто любит те продукты, которые находятся справа.

Воспитатель: Ну, что  мы провели такой простой эксперимент и выяснили, что вы ребята, которые встали справа, выбрали полезные для нашего организма продукты. Давайте с вами немножко поиграем.

*Игра «что вы ели на завтрак» (игра пантомима).*

*Игра «накрой на стол»*

*Под музыку проходят к остановке «Помоги нашим помощникам»*

Воспитатель: Когда мы едим, нам помогают язык, губы, зубы.

Сделаем для них гимнастику, чтобы наши помощники отдохнули.

Упражнения для лица и языка.

1. Игра в мячик (набрать ртом воздух, сомкнуть губы, передвигать комок воздуха в правой щеки в левую) 5 раз.
2. Игра в прятки (спрятать губы, втянуть их в рот, удержать) 5 раз.
3. «Хоботок» (сомкнуть губы, вытянуть вперед на 10 секунд, расслабить) 5 раз.
4. «Барабан» (сомкнуть губы, надуть щеки, аккуратно ударять кулаком по щекам, пока не выйдет воздух) – 3 раза
5. Массаж внутренней части губ (кончиком языка провести вдоль верхней и нижней губы).

*Остановка «Правила личной гигиены»*

*На доске изображение микробов и задание вспомнить золотое правило Мойдодыра.*

Воспитатель: Ребята, давайте вспомним замечательное правило  Мойдодыра  и  повторим его вместе - «От простой воды и мыла у микробов тает сила».

Воспитатель: Бороться с микробами и болезнями нам помогают и звуки. Хотите узнать, как?

1. Если у вас болит горло, надо превратиться в комарика и спеть его песню (руку приложить к горлу, делаем вдох- на выдохе произносим звук  зззззз)
2. Когда начинаем кашлять, становимся большими жуками (ладонь к грудной клетке произносим звук жжжжжжж)

Воспитатель: Есть еще один способ сохранить своё здоровье. Соблюдать правила личной гигиены. Существуют  предметы, которыми должен  пользоваться только один человек. А что это за предметы мы сейчас с вами вспомним с помощью загадок.

*Загадки.*

Гладкое, душистое

Моет чисто.

Нужно, чтоб у каждого

Было. Что, ребята? (Мыло)

Целых двадцать пять зубов

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа)

Костяная спинка,

На брюшке щетинка

По частоколу попрыгала,

Всю грязь повыгнала. (Зубная щетка)

Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез.

Не забуду и про нос. (Носовой платок).

*Последняя остановка «Цветок здоровья»*

Воспитатель: В стране «Здоровье» растет полезный цветок *(всё проигрывается с цветком – игрушкой)* на котором собраны все законы  волшебной  страны. Он помогает жителям  быть здоровыми.

 Давайте и мы познакомимся с этими законами*(слайды).*

1 –  чистим зубы 2 раза в день: утром и вечером

2- перед едой всегда моем руки;

3 – закаляемся, утром делаем зарядку, занимаемся спортом;

4 –употребляем больше свежих овощей и фруктов (но всегда тщательно моем их перед едой);

5 – одеваемся по погоде.

Воспитатель: Поднимите руки, кому знакомы эти  законы?

Ответы детей.

Воспитатель: Вот и подошло к концу наше  путешествие по стране «Здоровье»

 Воспитатель: Что нового узнали? О чём нужно помнить, чтобы быть здоровым? Какие трудности вы испытали в путешествие?

Молодцы!