**ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ**

**Тема:** «Береги свое здоровье».

**Цели:**

-закрепить представление о путях сохранения здоровья;

-познакомить с несложными приемами самомассажа;

-учить оказывать себе элементарную помощь;

-прививать любовь к физическим упражнениям;

-учить самостоятельно следить за своим здоровьем;

-закрепить знание о необходимости питаться полезными продуктами.

**Оборудование демонстрационное:**

-иллюстрации полезных продуктов, приемов оказания первой медицинской помощи, плакат «Будь здоров».

**Ход занятия:**

-предлагаю детям подумать, кем они хотят стать, когда вырастут. Обобщая ответы, отмечаю, что бы мечты осуществились, нужно много знать, учиться, и главное – иметь хорошее здоровье.

Вопросы:

-что значит хорошее здоровье?

-что угрожает здоровью, кроме болезней?

-каковы причины несчастных случаев?

-какие правила пожарной безопасности нужно соблюдать?

-какие правила поведения на улице вы знаете?

-что нужно делать, что бы сберечь здоровье?

Обобщая ответы детей, говорю, что самый верный путь сохранения здоровья – утренняя зарядка, гигиена, соблюдение режима дня, физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, привлечение естественных сил природы (солнца, воздух и вода), закаливание, плавание и правильное питание. Прошу рассказать, что из перечисленного, дети делают детском саду, дома (рассказы детей)?

Рассказываю, что есть еще один способ помочь себе быть здоровым. Это самомассаж. Он помогает лучше выполнять физическую работу, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок. Перечисляю и демонстрирую приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание, потряхивание, встряхивание кистей рук), предлагаю детям освоить некоторые из них.

Упражнения:

-фалангами согнутых указательных пальцев согревать крылья носа вверх – вниз;

-фалангами согнутых указательных пальцев согревать корень носа (точка соединения носа и щеки);

- точечный массаж «собачьих ямок» (небольшие углубления под ноздрями);

-пневмомассаж (Азбука Морзе) (выдох с попеременным зажимом ноздрей указательными пальцами);

-согревание нижней челюсти: сложить руки «лодочкой» у подбородка и хлестким движением проводить к узелкам ушей (хрящ перед ушным проходом);

-согревание верхней челюсти так же от верхней челюсти к узелку;

-согревание лба: положить руки на лоб пальцами к центру и развести их в стороны;

-круговые движения ладонями по лбу.

По окончании говорю им, что эти упражнения дети будут выполнять каждый раз перед прогулкой. Это поможет им не простудиться и не заболеть.

Переходим к плакату «Будь здоров». Предлагаю обсудить, кто из зверей, и с какой бедой пришел к доктору Айболиту. Спрашиваю, как дети об этом догадались, что делает доктор Айболит, что бы помочь больным? Рассказываю о том, что во время подвижных игр, катания на лыжах, коньках, велосипеде, роликах, самокатах можно нечаянно упасть, удариться. Поэтому нужно знать о приемах оказания первой медицинской помощи себе и товарищу. Как следует вести себя, если заболел, поранился, ушибся и к кому следует обращаться. Рассматриваем иллюстрации оказания первой помощи.

Подводим итог (дети перечисляют, какие нужно знать способы помощи себе: самомассаж, зарядка, закаливание, правильное питание, физические упражнения). Дети рассказывают пословицы о здоровом образе жизни, а доктор Айболит вручает призы самым активным детям.

Примеры поговорок:

Чистота — залог здоровья.

Двигайся больше, проживёшь дольше.

Здоровье дороже богатства.

Сидеть да лежать, болезни поджидать.

Добрым быть — долго жить.

Ходи больше, жить будешь дольше.

Желание выздороветь помогает лечению.

Гляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь.

Во второй половине дня в спортивном зале был проведен большой спортивный праздник.