Занятие 1.

«Я учусь сохранять своё здоровье»

Цель: Поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья. Развитие координации, умение выполнять правила.

Оборудование: иллюстрации по теме, коврик, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

Воспитатель: Сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Что такое здоровье? (ответы детей). Что делаете вы для того, чтоб быть здоровыми? (ответы детей). Мир вокруг нас полон маленьких существ, которые называются микробами. Микробы можно увидеть только в микроскоп. Микробов очень много. Есть полезные и вредные микробы. С помощью полезных микробов из молока изготавливают сыр, кефир , простоквашу, йогурт. Вредные микробы могут вызывать болезни.

Чтобы вредные микробы не попали к нам в организм все должны соблюдать правила гигиены.

1. Каждое утро умывайся, а вечером принимай ванну или душ перед сном.
2. Зубы чисти утром и вечером. После приёма пищи прополощи рот.
3. Следи за чистотой ногтей- подстригай их раз в 10 дней.
4. Не забывай следить за чистотой ушей- мой их каждый день.
5. Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок.
6. Нижнее бельё меняй каждый день.
7. Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета.
8. Помни, что расчёска, зубная щётка, полотенце и мочалка- предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Для того, чтоб быть гибким, сильным, ловким, собранным и здоровыми нужно выполнять гимнастику.

« Я- стройный»

Композиция с элементами танца с использованием специальных корригирующих упражнений на формирование. Закрепление, проверку и контроль за правильной осанкой.

И.п – стоя спиной к стене, с касанием её затылком, лопатками, ягодицами, голенями и пятками.

**1. Вступление.**

1-2- плечи вверх.

3-4- плечи вниз.

5-6- встать на носки.

7-8- опуститься на всю стопу.

**2. «Балерина»**

1- руки вперёд, округлить (первая позиция)

2- правая рака вверх (3-я позиция), левая рука вниз (подготовительная позиция)

3- руки вперёд (1 позиция)

4- повторить движения счёта 2 со сменой рук.

**3. «Волна»**

1- поднять правое плечо вверх, правую ногу согнуть, не отрывая носка от пола.

2- вернуться в и. п.

**4. «Робот»**

1- правая рука в сторону, предплечье вниз

2- повторить движение счёта 1 с другой руки.

3- правое предплечье вверх

4- повторить движение счёта 3 с другой руки

5- наклон влево, правую руку разогнуть в сторону вверх

6- выпрямиться, правую руку согнуть, предплечье вверх

7- повторить движение счёта 5 в другую сторону.

**Гимнастика под приговорки.**

«Ветер»

Ветер в поле прилетел вы-ы, вы-ы - *И.п – сесть на стул, руки опустить*

*Махи руками, вперёд вверх- вниз. Наклон головы вправо- влево.*

Колокольчик зазвенел динь, динь.- *Махи рук через стороны вверх-вниз.*

А зелёные листочки ши-и, ши-и- *Поворот головы вправо-влево.*

Зашумели над цветочком чи-и, чи-и – *Покачивать плечами одно вверх, другое вниз –вверх – вниз с лёгким наклоном корпуса вправо- влево.*

Ветер в поле разрезвился ву-у, ву-у.- *Махи рук с поворотом корпуса вправо-влево.*

Стебелёк к земле склонился ду-у, ду-у – *Наклоны головы вперёд-назад.*

Молодцы ребята, старались выполнить упражнения правил ьно.

Сейчас мы с вами познакомимся с асанами. Это позы, которые помогут нам стать сильными, крепкими, гибкими.

Комплекс 1. Выполняется под спокойную музыку.

1. «Гора».
2. «Аист».
3. «Собака потягивается на солнышке».
4. «Кошка».
5. «Корова».
6. «Лодка».
7. «Рыба».
8. «Посох».

**Дыхательная гимнастика.**

«Петушок»- Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

*И.п.- основная стойка.*

*1-2- развести руки в стороны (вдох)*

*3-4- опустить руки вниз, хлопать по бёдрам (ку-ка-ре-ку!- выдох на каждый слог.*

**Релаксация « Сказка»**

Дети ложатся на спину, закрыв глаза и расслабляя все мышцы, слушают слова педагога.

Мы помашем крыльями, мы как будто птицы.

А когда уснём мы, сказка нам приснится.

Шар приснится голубой, и мишутка маленький, фантастический герой, и цветочек аленький.

Наш цветок растёт, растёт. Раскрывается цветок.

Лепестки нам нежно улыбаются, у ребяток глазки раскрываются.

Все чудесно расслабляются.

**Для того чтоб сохранить здоровье нужно уметь играть в подвижные игры. Мы сейчас поиграем в игру, которая называется «Догони колобка»**

Игрушки : колобок и лиса.

Ход игры. Дети передают друг другу игрушки: сначала Колобка, за ним лису, стараясь, чтобы она не догнала Колобка.

**«Бездомный зайка»**

Развитие внимания, быстроты реакции.

Материал: обручи.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «лисой», остальные дети «зайцы». На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе «норы»

«Зайцы» стоят в обручах и грызут морковь «Зайки скачут скок-скок-скок- на зелёный на лужок». Дети разбегаются по площадке. Выходит «лиса» и ловит зайцев, пойманный становится лисой.