**«Где прячется здоровье»**

**Тип занятия**: комплексное (комбинированное занятие)

**Цель**: закрепление знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

**Задачи:**

- Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
- Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

**Ценности:** жизни, бережное отношение к человеку.

**Оборудование и материалы:**интерактивная доска, компьютер, видеопроектор. Модель солнца, набор иллюстраций «Продукты питания», искусственное дерево, телефон, стихи для словесной игры, указка.

**Литература и интернет ресурсы:** социальная сеть работников nsportal.ru

**Планируемые результаты:**

Л1- установка на здоровый образ жизни

М1- определять тему и главную мысль.

П1- соблюдение гигиенических норм и требований (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения.

**Содержание занятия**

Воспитатель:   Сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово здоровье похоже на слово здравствуй. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте и мы поздороваемся друг с другом и сделаем это в игре «Здравствуй».

Игра «Здравствуйте!» Все встают в круг плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. Водящий и играющий, которого задели, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: «Здравствуйте!». Можно еще назвать свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

В комнату входит гномик чем-то расстроенный.

Воспитатель:   Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел гномик, давайте поздороваемся с ним. Но что-то он очень грустный.

(обращаясь к гномику): Что случилось с тобой, гномик, почему ты такой грустный?

Гномик:   Ребята, я пришел к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и незнаю, где его найти. Вы мне поможете?

Воспитатель:   Ребята, а как вы думаете, кто может помочь гномику, кто все знает про здоровье и о том, что надо делать, чтобы его не потерять.   (Врач)

А где можно найти врача?   (В больнице)

Как можно вызвать врача сюда? (По телефону)

По какому номеру телефона вызывают врача? (112)

Правильно, чтобы вызвать врача, скорую помощь нужно набрать всего лишь 3 цифры **112**

(воспитатель показывает этот номер телефона и звонит)

Воспитатель: Алло, здравствуйте, это больница?

Врач: Да, мы вас слушаем.

Воспитатель:   мы бы хотели вызвать врача к нам в школу – интернат. У нас, кажется, заболел гномик. Вы сможете прийти?

Врач:   Да, конечно, я скоро буду.

Воспитатель: ну вот, гномик, скоро придет врач и подскажет, как можно тебе помочь.

*Входит врач*

*-*Здравствуйте, ребята. Я пришел по вызову. Что же у вас случилось? Неужели кто-то заболел?

Воспитатель: нет, наши дети здоровы, но вот к нам в гости пришел гномик, который себя плохо чувствует и боится, что он потерял свое здоровье. Он незнает, как можно найти свое здоровье.

Врач:   Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Чтобы узнать как называется первый лучик нашего солнышка здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется « правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1.Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

7.Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

8.От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»?             (Гигиена)

Воспитатель:Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену.

*Открываю 1-ый лучик солнышка здоровья.*

А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт.

Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете?   А чем мы дышим?

Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку.

2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

*Открываю 2-й лучик.*

Давайте мы вместе вспомним, какие упражнения на дыхание мы знаем.

1. Наклон назад, вдох через нос, обнимая себя

Наклон вперед- выдох через рот, руки опустить.

1. Вдох через нос

Выдох через рот на полуприсяде.

1.упр. «Надуй шарик» : вдох через нос, выдох небольшими порциями в «шарик», пока не «лопнет».

Гномик:   Оказывается так интересно правильно дышать. Мне так понравились эти упражнения. Теперь я буду делать их каждый день.

Врач:   А еще у меня есть для вас особый рецепт. Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злючки-болячки и с ними будет трудно бороться.

Как вы думаете, где можно взять витамины?

А еще где могут быть витамины?

Правильно, витаминов много в овощах и фруктах.

И я предлагаю вам всем послушать стихи о витаминах.

 Я витаминка **А**

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

     Витаминкой **В**назвали

     Строго-настрого сказали:

     Жить в орешках, огурцах,

     Хлебе, щавеле, грибах.

     Хоть и кислый я на вкус

     Улыбнитесь, Сони…

     Витаминкой - **С** зовусь

     И живу в лимоне.

     Мы на солнышке лежали

     Витамин   **Д** принимали.

     Кто же мы теперь: ребятки

     Или просто шоколадки?

 Спасибо доктор.

Воспитатель:А теперь я предлагаю вам вырастить чудо-дерево, на котором будут расти только полезные продукты. Вот здесь картинки с изображением различных продуктов питания. Каждый из вас подойдет, возьмет одну карточку с изображением полезного продукта и повесит ее на дерево. А потом тихонько сядет на свое место.

Какие продукты не взяли на дерево?   Почему?

А как можно одним словом назвать продукты, изображения которых вы повесили на дерево?   Какие они?

Значит чтобы быть здоровым нужно принимать… (витамины), кушать полезные продукты, в которых много витаминов.

Именно так, витаминная еда называется наш следующий лучик: витаминная еда.

*Открываю 3-й лучик солнышка здоровья.*

У нашего солнышка уже открыли мы 3 луча.

А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы.

Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?

А вы любите делать зарядку?

Давайте мы сейчас покажем гостям, как мы умеем делать зарядку.

Комплекс ритмической гимнастики под музыку.

I.1. И.п. – руки на пояс, встать на носки

1. Перекат на пятки.

II. Ладони на затылке

1-2 ладони за голову, локти в стороны, голова прямо – вниз

III. Подпрыгивание. Подпрыгиваем на месте ноги вместе – врозь

IV. « Мотор». Руки перед грудью – круговые движения – 10 раз

V. «Силовые».Руки в стороны1 – руки к плечам, кисть в кулак.

VI. Бег назад.

Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физ. упражнения.

*Открываю лучик.*

Гномик:   Я все понял, чтобы найти свое здоровье и не потерять его, надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.

Врач: Все правильно, гномик.

Воспитатель: Но у нашего солнышка есть еще один лучик. Посмотри на наших ребяток: они весело улыбаются, как ты думаешь, какое у них настроение?

Воспитатель: Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика.

*Открываю 5-й лучик.*

Посмотрите, как улыбается солнышко, оно радуется, что мы вместе узнали, как найти и сохранить свое здоровье. И мы все очень рады, что мы сумели тебе помочь. Ведь, правда, ребята? Теперь ты знаешь, как найти и сберечь свое здоровье?

Гном:   Да, конечно, спасибо, ребята. А теперь я побегу, расскажу эту хорошую новость всем другим гномикам. До свидания!

*Гномик уходит радостный.*

Врач: Ребята, понравилось вам наше солнышко здоровья? Давайте назовем, какие лучики у солнышка мы открыли.

**1**-й лучик**:   гигиена**

**2**-й лучик:   **свежий воздух**

**3**-й лучик:   **витаминная еда**

**4**-й лучик:   **физические упражнения**

**5**-й лучик:   **хорошее настроение.**

Воспитатель:Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Врач: Теперь я могу быть спокоен, что ребята из школы – интернат будут всегда здоровы и научат беречь свое здоровье всех своих близких. За то что вы такие умные, активные, добрые я принес вам угощение. Потом в группе покушаете. Ну а мне пора прощаться. До свидания, ребята.

*Врач уходит.*