Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально – личностному направлению развития детей № 10 с. Серафимовского

Арзгирского района Ставропольского края

(МКДОУ д/с № 10 с. Серафимовского)





воспитатель: Овсяникова Светлана Алексеевна

**Цель:** приобщить детей к ЗОЖ, воспитывать привычку заботиться о своем здоровье

**Задачи.**

1. Формировать мотивацию на укрепление своего здоровья посредством упражнений с мячом.
2. Учить детей беречь свое здоровье , воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни.
3. Учить соблюдать правила личной гигиены, совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, доставить детям чувство радости.

**Продолжительность:** 25 минут

**Участники занятия:** дети, воспитатель

**Оборудование и материалы:** картинки с изображением воды, видов спора, режимных моментов, микробов, витаминов; макет “Необычного дерева”, лепестки ромашки, сундучок, карта, фитболы.

**Ход занятия**

**Организационная часть:**

***Воспитатель:***

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку  
Здравствуй! – Улыбнется он в ответ  
И, наверно, не пойдет в аптеку,  
И здоровым будет много лет.  
Что мы желаем человеку, когда говорим “Здравствуйте!”?

***Дети:*** Желаем здоровья.

*(см. приложение фото 1*

***Воспитатель:***

Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

“Вправо, влево повернись  
И соседу улыбнись”.

*(см. приложение фото 2 )*

Ребята, я предлагаю вам отправиться сегодня в очень интересное путешествие В волшебную страну здоровья. У меня есть волшебная палочка, она и поможет нам попасть в эту страну. А чтобы путешествие прошло хорошо, надо настроиться на дальнюю дорогу. Давайте возьмемся за руки и скажем следующие слова: "Сегодня прекрасный день. У меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо, у меня замечательное настроение. Я уверен в себе. Я верю, что у меня все получается. Я все смогу". Теперь можно и отправляться в путь (ходьба по кругу).

*(см. приложение фото 3 )*

Взмах волшебной палочкой, звучит музыка, на фоне музыки слова:

“За горами, за долами   
Есть чудесная земля.  
Страна Здоровья  
Называется она”.

**Вед:** Куда нам нужно идти? Правильно – в страну Здоровья! ! Кто не боится трудностей и любит приключения? Скажите, какие качества нам пригодятся в пути?

Но, друзья, перед дальней дорогой

Нужно нам поразмяться немного.

И откроются после разминки

Перед нами пути и тропинки.

**Под музыкальное сопровождение дети проходят «полосу препятствий»**

*(см. приложение фото 4, 5, 6 )*

**Вед:** Смотрите, друзья, какая красивая полянка.

Только она какая – то подозрительная. Проверьте её поскорей (дети открывают полог).так это шарики. Но это не просто шарики – смешарики, это очень полезные, как мы с вами уже знаем , мячи. И сегодня Смешарики хотят познакомить вас, ребята с очень полезными упражнениями. У каждого смешарика есть своё любимое упражнение. Берите фитболы и располагайтесь по залу так, чтобы не мешать друг другу.

***Зарядка для смешариков (ОРУ на фитболах)***

**1) «Перекаты».**

И.п.- сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая.

1-2 – перекаты стопами с пятки на носок и обратно. 15раз.

*(см. приложение фото 7 )*

**2) «Совунья»**

И.п.- то же.

1- поворот головы вправо,

2-3 – поворот влево,

4 и.п. 6-8раз

**3) «Нюша загорает»**

И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

1-поднять прямую правую ногу,

2- и.п.,

3-4- то же с левой. 6-8р

*(см. приложение фото 8 )*

**4) «Ежик на качелях»**

И.п. – то же.

1-2 –перекаты справа на лево.6-8раз

**5) « Бараш мечтает»**

И.п.- лежа на мяче на спине, ступни на полу, руки расслаблены.

1-2 – прокатывание на мяче назад и вперед. 20-30 сек.

**6) «Пловцы»**

И.п. –стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.

1- прокатить мяч вперед, выполнив руками движение пловца,

2- и.п. 4-6 раз

**7) «Крош»**

И.п.-сидя на мяче, руки на бедрах.

1-2 –прыжки на мяче, руки через стороны вверх с хлопком 2 подхода по 20

**8) «самолёты»**

Лежа на животе, руки в стороны, удержать прямое туловище при прокатывании с живота на бёдра. Выполнять 3-4 подхода по 5-8 с.

**Вед:** Молодцы, ребята ! Смешарики рады! И нам пора продолжить наш путь. А чтобы по пути нам с вами не заблудиться, нам поможет вот эта карта! Смотрите на карте значки. Первым стоит…. Красный треугольник. Это значит мы должны найти красную полянку (в зале на стене).

*(см. приложение фото 9)*

Но пройти нам придётся до неё на носочках. Вот она! А какая на ней живёт сказка, отгадайте: Мышка – норушка, лягушка – квакушка… (теремок) правильно теремок! Что случилось с теремком в сказке? Ребята ,, поможем зверюшкам построить новый теремок? И для этого нам нужно собрать брёвнышки вот в эту корзинку. Итак, приступайте!

***(Дети собирают бревнышки ногами в корзину.)***

*(см. приложение фото 10)*

-Вот какие молодцы, теперь наши герои смогут построить новый теремок!

А теперь нам пора на следующую полянку. И что дальше….голубой ромб. Нам нужно найти голубую полянку. Но добираться до этой полянке нам придётся необычным способом ходьбы, спиной вперед! Угадайте , что за сказка здесь? Кто превратил сердце Кая в льдинку и велел выложить слово « Вечность». Правильно, Снежная королева. Вот мы и попали в царство Снежной королевы. Чтобы она нас не заморозила как Кая , давайте разогреем наши ладошки и тело.

(***Самомассаж)***

**Чтобы не замёрзнуть от скуки**

**Встали и потёрли руки,**

**А потом ладошкой в лоб**

**Хлоп-хлоп-хлоп.**

**Щёчки замёрзли тоже**

**Мы их похлопать можем**

**Ну ка дружно не зевай**

**1-2-3-4-5**

**Вот и шея ну ка живо**

**Переходим на загривок.**

**А потом уже гляди**

**Добрались и до груди**

**Постучим по ней на славу**

**Сверху, вниз, слева, справа.**

**Постучим и тут и там**

**И немножко по бокам**

**Не скучать и не лениться**

**Перешли на поясницу**

**Чуть нагнулись, ровно дышим**

**Хлопаем, как можно выше,**

**По мёрзлой снежной дорожке**

**Топ-топ-топ топают ножки**

**Ходят бродят по дорожке!**

Давайте посмотрим на карту, куда нам теперь? Какая у нас следующая полянка? Правильно, Жёлтый круг. А найдем мы её, если пойдем змейкой. А что здесь за сказка живёт? Послушайте загадку.

Формой он похож на мяч.  
Был когда-то он горяч.  
Спрыгнул со стола на пол  
И от бабушки ушел. (Колобок)

Ребята, а вы помните, как закончилась эта сказка?

А мы ведь с вами не просто ребята, мы друзья и в наших силах помочь колобку, обхитрить лису, убежать от неё.

*Дети ложатся на коврики друг за другом и передают мяч, находящемуся сзади участнику ногами, немного перекатываясь назад. Последний, получив колобка, переходит в начало колонны.*

*(см. приложение фото 11, 12 )*

Вот мы и помогли колобку.

***Воспитатель:***  Молодцы ребята выполнили все задания и вот мы в стране Здоровья. И я вам предлагаю поиграть в игру “Собери цветок здоровья”. Возьмите каждый по лепестку и ответьте на вопрос “Что такое здоровье?”. (Дети собирают цветок здоровья). Молодцы ребята, какой красивый получился у нас цветок здоровья.

*(см. приложение фото 13 )*

***Воспитатель:*** А что мы делаем каждое утро? (Зарядку)

***Воспитатель:*** Для чего мы делаем зарядку? (Чтобы быть здоровыми, бодрыми, энергичными)

***Воспитатель:*** Давайте мы с вами покажем, как мы делаем зарядку.

***Физ минутка «Зарядка»***

***Воспитатель:*** Молодцы! Ваше настроение стало лучше?

Ребята, посмотрите, какое необычное дерево растет в стране здоровья. А что на нем растет? (Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце)*(см. приложение фото 14 )*

***Воспитатель:*** Вы встречали такие деревья? (Нет)

***Воспитатель:*** Значит, это какое дерево?

***Дети:*** Это необычное дерево.

***Воспитатель:*** Для чего нужно мыло?

***Дети:*** Чтобы мыть руки.

***Воспитатель:***Когда мы моем руки?

***Дети:*** Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, ведь на их шерсти много микробов.

***Воспитатель:*** Для чего нужно полотенце?

***Дети:*** Чтобы вытираться.

***Воспитатель:*** Для чего нужна расческа?

***Дети:*** Чтобы причесываться.

***Воспитатель:*** Для чего нужна зубная щётка?

***Дети:*** Чтобы чистить зубы.

***Воспитатель:*** Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

**Артикуляционная гимнастика “Почистим зубы”**

**Загадки**

***Воспитатель:***

Есть одна игра для вас.   
Я прочту стихи сейчас.   
Где отгадка - там конец.   
Кто подскажет - молодец!  
Стать здоровым ты решил,  
Значит, соблюдай… (режим)  
Утром в семь звенит настырно  
Наш весёлый друг … (Будильник)

На зарядку встала вся  
Наша дружная… (Cемья)

Режим, конечно, не нарушу –  
Я моюсь под холодным… (Душем)

После душа и зарядки  
Ждёт меня горячий…(Завтрак)

Всегда я мою руки с мылом,  
Не надо звать к нам… (Мойдодыра)

**Знакомство с микробами.**

*Звучит громкая сердитая музыка.*

***Воспитатель:*** Ой, а что же за королевство повстречалось на пути? Читаем вывеску

"Королевство простуды". Как оно попало в страну Здоровья? Это проделки Простуды. Она пришла не одна, а с микробами.

**Беседа:**

Что такое микроб? (Ответы детей)

По воздуху летают микробы, микробы,  
На кожу попадают микробы, микробы.  
Когда ты вдруг чихаешь и рот не прикрываешь,  
Микробы вылетают, вокруг всех заражают.

Они очень малы, но вред от них огромный. Микробы живут в некипячёной воде, которая идёт из-под крана, в несвежих продуктах. Если человек не чистит зубов, то микробы селятся у него во рту. Микробы очень любят пробираться в организм человека и поселяются там, если он им нравится. А что же микробам нравится? А как можно бороться с микробами?

Я вам предлагаю выбрать картинки и объяснить, чего боятся микробы и прогнать Простуду из страны Здоровья.

***Воспитатель:***

Значит, возьмем за правило  
Утром долго не валяться, (потягиваемся)  
Физкультурой заниматься!  
Бегать, прыгать и скакать, (бег, прыжки)  
Душ прохладный принимать, (имитация)  
Спортом заниматься, (имитация видов спорта)  
Водою закаляться (умываемся)  
Тот, кто ест морковку (едим морковку)  
Станет сильным, (сгибаем руки, мускулы показываем)  
Крепким, (сжимаем руки в кулачки) ловким (повороты туловища)  
А кто любит, дети, лук – (присаживаемся)  
Вырастает быстро вдруг (поднимаемся)  
Кто капусту очень любит (показываем круг)  
Тот всегда здоровым будет (ноги в стороны, руки вверх)  
Чтобы это не забыть,  
Нужно вместе повторить:  
Тот, что много ест морковки…

***Дети:*** Станет сильным, крепким, ловким!

***Воспитатель:*** Верно! А кто любит, дети лук…

***Дети:*** Вырастает быстро вдруг!

***Воспитатель:*** Так. Кто капусту очень любит…

***Дети:*** Тот всегда здоровым будет!

***Воспитатель:*** Молодцы, дети! Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы быть сильными, крепкими и здоровыми! Всегда помните об этом. Ведь здоровье – великая сила

***Воспитатель:*** А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (Летом и осенью).

***Воспитатель:*** А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках (показать).

**Пальчиковая гимнастика**

В году четыре времени, (показать 4 пальца правой руки)   
И все они дружны, (ладони обеих рук обхватывают друг друга)   
Эти четыре времени (показать 4 пальца левой руки)   
Ребята знать должны! (указательный палец приставить ко лбу)   
Зимой год начинается,   
Все снегом покрывается, (присесть и одновременно развести руки в стороны)   
Весною продолжается,   
Листочки появляются, (руки согнуты в локтях, пальцы соединены; немного поднять руки вверх)   
Летом солнце греет,  
А листья зеленеют, (руки вытянуть вверх, слегка покачивать ладонями)  
Осенью листва желтеет, (руки опустить вниз)  
Ветер сорвет ее (качать из стороны в сторону)   
И по полям развеет.   
А после осени опять (ходьба на месте)  
Зима год будет продолжать.

**Игра “Совершенно верно!”**

Цель игры: развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

***Воспитатель:*** Ребята! Посмотрите налево, а теперь направо, еще раз налево, а потом направо, только глазами, голову не поворачивайте. Ой, а что же там стоит?

***Дети:*** Сундук.

***Воспитатель:*** Что же в нем находится? Золото? Клад? Богатство?

Давайте подойдем, откроем и посмотрим, что в нем.

Открываем сундук, наверху лежит надпись ''Здоровье".

*(см. приложение фото 15)*

***Воспитатель:*** Ребята! А ведь здоровье наше самое главное богатство, мы все его получаем в подарок при рождении и должны его сохранять, беречь. Здоровье каждого - богатство всех! Не забывайте об этом! Хорошо в стране Здоровья, но нам пора домой. Приготовились!

Взмах волшебной палочкой  
Раз, два!  
Три, четыре!

***Воспитатель:*** Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

Лягте по кругу головой в центр, напрягите мышцы рук и ног ,затем резко расслабьте и закройте глаза . Как приятно лежать и греться на солнышке, так хочется немного подремать. Наши глазки закрываются, тело становится легким и невесомым. Расслабляются мышцы рук и ног. Дышится легко и спокойно. Мы отдыхаем и слушаем как поют птицы. ( пауза) А теперь отдых наш заканчивается, откройте глаза , поморгайте ими, сделайте глубокий вдох и выдох. Пошевелите пальцами рук и ног. Сожмите пальцы в кулаки. Разотрите ладошки до ощущения тепла и встаньте.

*(см. приложение фото 16)*

**ВЕД:** Сядьте в один большой круг. Вспомните, какое путешествие мы сегодня совершили. Сколько всего интересного увидели и преодолели все препятствия. Поблагодарите друг друга за такую хорошую и слаженную работу. Сейчас я дотронусь до того, кто сидит справа от меня, он примет приветствие и благодарность от меня и точно таким же образом дотронется до друга, и так все, пока это приветствие не вернется ко мне с другой стороны. Хорошо! А теперь ребята сядьте близко – близко друг к другу, так чтобы почувствовать тепло. Закройте глаза! До кого я дотронусь, откройте глаза и выйдете из круга. На этом наше путешествие заканчивается.

На прощанье мой наказ:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,  
Чтоб прогнать усталость, лень,  
Ешьте витамины каждый день!  
Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!  
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!  
Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!  
До свиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!