**Цель.** Закрепить у детей понятие о здоровье как главной ценности человеческой жизни.Формировать у детейпредставление о здоровом образе жизни: правильном питании, закаливании, пребывании на свежем воздухе, соблюдении правил личной гигиены, о значении физических упражнений. Учить детей активно участвовать в заботе о своем здоровье: знать и осознанно выполнять несложные приемы оздоровления (закаливание водой, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, витаминотерапия); прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм на воздухе.

**Оборудование.** Атрибуты для Айболита (чемоданчик, халат и колпак врача). Видеоряд «Утренняя зарядка», «Умывание», «Ножные ванны», «Душ», «Купание в реке», «Режим питания», «Режим сна». Игра «Что хорошо, что плохо»; муляжи фруктов и овощей. Колокольчик. Игра «Забавы детей на воздухе».

**Ход занятия.**

**В гости к детям приходит Айболит.**

**Айболит.** Здравствуйте, мои, друзья! Не узнали?! Это, я! Всех излечит, исцелит добрый доктор… (Дети: Айболит!)

За руки возьмемся,

Друг другу улыбнемся.

Здравствуй, Саша! Здравствуй, Маша!

Здравствуй, Миша! Здравствуй, Даша!

(Дети здороваются друг с другом).

Рад Вас видеть, друзья!

Здоровья на долгие годы желаю Вам я!

**Айболит.** Что такое здоровье? (Ответы детей: когда человек не болеет, он веселый, жизнерадостный, сильный, бодрый, энергичный и т. д.)

**Айболит.** Совершенно верно! Здоровье – это самое главное в жизни. Если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. Больных людей очень жаль! Но во многом здоровье зависит от самого человека. Каждый человек должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

**Айболит.** Дети, как можно укрепить свое здоровье? (Ответы детей: правильно питаться, закаляться, заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены). Все верно! Помните всегда, что солнце, воздух и вода – лучшие друзья в закаливании нашего организма.

**Айболит.** В моем чемоданчике помимо витаминов и лекарств есть картинки, с помощью которых вы можете мне рассказать как вы живете в детском саду и заботитесь о своем здоровье. А я постараюсь дать вам полезные советы.

**Презентация.**

**Слайд 1. «Закаливание воздухом. Утренняя зарядка».**

**Айболит.**

Утром форточку откроем,

Свежий воздух пригласим.

Зарядка нас взбодрит, настроит

И прибавит новых сил.

Вот, поэтому ребятки,

Будем делать мы зарядку.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо повернулись

Руками коленей коснулись.

Сели – встали, сели – встали

И на месте побежали.

**Слайд 2. «Закаливание водой. Умывание».**

**Айболит.**

Мы намылим наши ручки,

(круговые движения трут одну ладошку о другую)

Раз, два, три. Раз, два, три.

(два раза выполняют по три ритмичных хлопка)

А над ручками, как тучки,

(круговые движения трут одну ладошку о другую)

Пузыри, пузыри.

(два раза выполняют по три ритмичных хлопка)

**Айболит.** Дети, как часто вы моете руки в детском саду? (Ответы детей). Какие закаливающие процедуры с водой вы проводите в детском саду? (Ответы детей: полоскание рта после каждого приема пищи; обширное умывание после дневного сна; мытье ног летом).

**Слайд 3. «Закаливание водой. Ножные ванны».**

**Айболит.** Вотмои советыпо закаливанию организма водой.

Утром в таз воды прохладной

Нам ступни поставить надо.

Ненадолго, на чуть-чуть…

Завтра тоже не забудь!

А затем свои ступни полотенцем разотри.

**Слайд 4. «Закаливание водой. Душ».**

**Айболит.**

Важно регулярно,

То есть каждый-каждый день,

Тебе вставать под душ прохладный

И будешь крепок, как кремень.

Помните, друзья, что постепенно снижая у воды температуру (то есть, делая ее прохладной), вы вскоре позабудете про микстуру.

**Слайд 5. «Закаливание водой. Купание».**

**Айболит.** И, конечно же, летом обязательно ходите с родителями на пляж.

На мелководье поплескаться,

Нырять, барахтаться, визжать!

Вода поможет закаляться,

Здоровым, крепким телом стать.

**Слайд 6. «Режим питания».**

**Айболит.**

Завтрак, полдник,

Днем обед и вечерний ужин.

Для здоровья детей

Режим питания нужен!

Кушай правильно, дружок,

Вовремя и в меру.

Подрастать ты будешь в срок

Здоровым непременно.

**Айболит. Предлагаю поиграть в игру «Что хорошо и что плохо» (Приложение 1).**

Дети делятся на две команды. Им раздаются карточки-поля, разделенные на квадраты. В центре поля изображена позитивная или негативная картинка («правильное питание», «неправильное питание»). Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что хорошо и что плохо».

 **Айболит.** Какие правила во время еды необходимо выполнять? (Ответы детей: перед едой мой руки с мылом; хорошо мой овощи и фрукты перед едой; не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу; не разговаривай во время еды; не переедай, ешь в меру).

**Айболит.** Почему мы часто слышим от врачей, что необходимо больше кушать овощей и фруктов? (Ответы детей: в них содержится много витаминов и полезных веществ, которые необходимы для костей, зубов, крови человека, профилактики заболеваний).

**Айболит звонит в колокольчик.**

Прозвенел звонок –

Идут дети на урок.

**Айболит.** Ребята, вы уже совсем большие и скоро пойдете в школу. На уроках вы будете много писать и читать. Вот и сейчас мы с вами играли, рассматривали картинки и отвечали, наши глазки устали. Я хочу, чтобы вы запомнили несколько упражнений и пользовались ими тогда, когда почувствуете, что ваши глаза устали:

- зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4 – 6 раз;

- поглаживай в течение 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев;

- вытяни вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая его обратно. Повтори 5 раз.

**Айболит приглашает детей на прогулку.**

Раз, два, три, четыре, пять

Собираемся гулять.

На прогулке дети будут

Прыгать, бегать и скакать.

**Айболит. Предлагаю поиграть в игру «Забавы детей» (Приложение 2).**

Рассмотритевнимательно картинкииотберите картинки с забавами детей летом и зимой.

А в какие игры вы любите играть зимой? Летом? Давайте не скажем, а покажем. **Проводится игра «Где мы были – мы не скажем, а что делали – покажем».**

**Айболит (говорит тихим голосом).**

В гости к нам приходит сон.

За собой зовет в кроватку –

Спи, малыш, в ней сладко-сладко.

Все спят ночью, но и днем

Мы немного отдохнем.

За полдня устали слишком,

Надо сделать передышку.

Дети расслабляются, располагаются на ковре, звучит спокойная музыка.

Под бодрую музыку **дети выполняют упражнения на дыхание «Мы проснулись»** (необходимо потянуться и зевнуть несколько раз) и **«Сдуем сон с ладошки»** (вдох через нос, выдох через рот).

**Итог.**

**Айболит.** Дорогие ребята! Мы много сегодня говорили о здоровье. Я вижу улыбки на ваших лицах – и значит у вас все в порядке. Оставайтесь радостными и здоровыми детьми.

А сейчас угощайтесь фруктами, растите здоровыми и никогда не болейте!