**«В здоровом теле – здоровый дух»**

Цель: воспитание основ культуры здоровья; приобретение навыков его сбережения.

Задачи:

1. Закрепить правила ухода за глазами, разучить гимнастику для глаз.

2. Уточнить значение дыхания в жизни человека, провести тренировку носового дыхания.

3. Формировать своды стоп, правильную осанку; развивать координацию движений.

4. Закрепить правила “здоровья”, развивать чувство ритма.

5. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

**Ход занятия:**

Сегодня у нас с вами будет необычное занятие, мы отправимся в путешествие в страну Здоровья, но прежде чем отправится, получим с вами билеты, а билеты получить можно, лишь разгадав загадки и ответив на мои вопросы.

Гладко и душисто,

Моет очень чисто,

Нужно, чтоб у каждого было.

Что это? **( мыло)**

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

 С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит.  **Зубная щетка**

В пещеру затекла,

По ручью выходит –

Со стен всё выводит. **Зубная паста**

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? **Полотенце**

Целых 25 зубков,

Для кудрей и хохолков.

И под каждым, под зубком –

Лягут волосы рядком. **Расческа**

Там, где губка не осилит,

Не домоет, не помылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю,

Ничего не забываю. **Мочалка**

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. **Носовой платок**

Незнайка вбегает в группу кричит: «Спасите, помогите, ко мне пристали противные микробы, я их боюсь… »

Воспитатель: Что случилось?

Н: За мной гонятся микробы, я очень боюсь заболеть.

В : Не бойся Незнайка, мы с ребятами постараемся тебе помочь. Расскажи по порядку, что с тобой случилось?

Н : Я получил телеграмму от Пилюлькина, сейчас я вам ее прочитаю "Дорогие жители Солнечного города. На город надвигается опасный вирус гриппа.

Всем запастись марлевыми повязками и витаминами. Посылаю коробку с лекарствами. "

В:А где же сам Пилюлькин?

Н:Пилюлькин и Знайка уехали в командировку…

Я не знаю что делать, все жители города могут заболеть .

В: Для начала здравствуй Незнайка! Ты попал к нам в страну, В страну здоровья. И в ней  живут только здоровые жители! Незнайка садись вместе с ребятами в наш поезд и мы тебе расскажем как тебе быть.

Н: А что это такое здоровье?

В :А разве ты не знаешь правила здорового образа жизни?

Н :Нет, а что это такое?

В: Ребята ответьте Незнайке, что такое здоровье?

Дети:  Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

-  Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Закалятся, заниматься спортом,  кушать витамины.

Н:Нет у меня так не получится. Я люблю спать до обеда, потом играю на компьютере в разные стрелялки часов 5, а оставшееся время смотрю телевизор, а вы знаете, какие мультфильмы интересные идут, разве я делаю неправильно?

Дети говорят о важности соблюдения режима дня, за телевизором находиться 30 минут, за компьютером 15минут.

В: Слабое здоровье, болезни – это причина слабости и плохого настроения. Поэтому, каждый должен помнить о своем здоровье, знать свое тело, заботится о нем, не вредить своему организму.

А сейчас мы проверим, как вы знаете свое тело и поиграем в игру “Будь внимателен”.

ИГРА: воспитатель в быстром темпе называет разные части тела и лица, а дети показывают их у себя.

Молодцы! Части тела вы знаете хорошо. Подумайте и ответьте на вопрос: наше тело хрупкое или прочное? (хрупкое) Почему? (ему угрожает много опасностей

Незнайка: А у меня есть еще один предмет, достает картинку микроба, он наверно тоже очень полезен.

В: Ребята, скажите, а кто это такой страшный изображен на картинке?

Дети высказываются.

Правильно вы сказали – это микробы!

Микроб – ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет – и спокойно там живет.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Ой, братец ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

В: Вот видишь, Незнайка с кем у тебя дружба, теперь знай что это не друг вовсе!

А сейчас проверю, хорошо ли вы запомнили, как надо бороться с микробами.  
Если то, что я вам скажу правильно, вы отвечайте: «Правда».                 
А если я скажу что-то неверно, отвечайте «Неправда».   
**Игра: «Это правда или нет?»**   
Чтоб  с микробами не знаться,   
Надо, дети, закаляться? (Правда)  
Если хочешь сильным быть   
Со спортом надобно дружить? (Правда)  
И от гриппа и ангины нас   
Спасают  витамины? (Правда)  
Будешь кушать лук, чеснок-   
Тебя  простуда не найдет? (Правда)  
Ешь по больше витаминов   
 будешь сильным и красивым? (Правда)

Нез.: Ребята простите что такого друга вам  хотел привести. Так что же делать чтоб микробу в лапы не попасть?

Дети: Мыть руки, лицо, тело, заниматься спортом, принимать витамины, хорошо и правильно питаться, мыть продукты.

Молодцы ребята! Теперь мы с вами можем отправиться на станцию Зарядкино

Н: А что это такое  зарядка? И для чего она нужна?

Дети: чтобы быть здоровым, сильным, не болеть.

В: Давайте ребята мы научим Незнайку, как нужно делать зарядку (физкультминутка) Хомка-хомячок

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт:

Шейку моет, глазки трёт.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять -

Хомка хочет сильным стать.

В: какие вы ребята молодцы, даже Незнайка с вами стал меняться и уже повеселел, порозовел!

Н: ОЙ! ОЙ что то мне плохо, живот заболел.

В: А что ты кушал?

Н: Мороженное, торт, газ воду пил, конфеты. Вообще самые полезные продукты!

В: Ребята скажите, а разве это полезные продукты? А почему?

А что должно быть в продуктах, чтобы они назывались полезными?

 Дети: Витамины!

Правильно!

 И как раз здесь у нас есть остановка Витаминкино! Там живут хорошие мои друзья Витамины. Давайте их навестим. **(просмотр презентации про витамины)**

В: Ребята,  вы запомнили, в   каких  продуктах есть витамины?

Дети:  Да!

Игра**: «Полезные продукты»** На столе лежат набор продуктов, в одну сторону дети раскладывают  полезные продукты, в другую сторону откладывают продукты, в которых нет витаминов.

Н: Вот посмотрите я вместе с ребятами сумел  найти полезные продукты, в которых много витаминов.

В: Какие же ребята молодцы, они столько знают  про здоровье! Ты Незнайка все запомнил?

Н:  Да! Неужели если я буду все правила выполнять, я никогда не буду болеть, а еще я смогу помочь жителям моего города, вот они обрадуются, даже Знайка будет рад, когда приедет, а то они говорят, что от меня только вред. Чтобы я не забыл повторите, пожалуйста, мне

Н: Спасибо вам ребята научили меня. Я же совсем забыл про посылку, давайте посмотрим, что за лекарства прислал Пилюлькин. (Открывает посылку, а там апельсины)