

Тема: «Зарядка. Если хочешь быть здоров – закаляйся».

Цели:

образовательная: совершенствовать знания детей о здоровом образе жизни; формировать у детей потребность быть здоровым;

развивающая: развивать познавательную, речевую и физическую активность детей; развивать интерес к здоровому образу жизни на основе игровой увлекательной деятельности;

воспитательная: воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: телевизор, компьютер, презентация по теме, мешочек с предметами личной гигиены, аудиозапись песни «Если хочешь быть здоров».

Форма проведения: спортивно-игровая программа.

Дата проведения _____

Тема: «Зарядка. Если хочешь быть здоров – закаляйся».

Ход занятия.

Вступительная часть.

Воспитатель: Ребята, вы любите путешествовать? Предлагаю сегодня нам отправиться в путешествие. Нас пригласили в чудесную страну. Эта страна называется «Здоровей-ка» и находится совсем близко от нас, но попасть в неё не просто. Только подготовленные могут туда войти. Как вы думаете, у нас получится? Вам интересно узнать, что это за страна? Но всё не так просто, жители этой страны придумали для нас различные задания. Вы готовы их выполнить? *(Ответы детей).*

Воспитатель: Тогда - в путь! Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы. *(Воспитатель предлагает детям встать в круг).* А теперь, девочки, поздоровайтесь, как принцессы, а мальчики - как принцы.

Воспитатель: “Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми”. А как это сделать без слов, при помощи рук? *(Дети показывают рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу).*

Воспитатель: Я хочу рассказать вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать-решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из Богов сказал: «Здоровье надо спрятать!!! (в самого человека)». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов.

- Кто хочет быть здоровым? *(Ответы детей).*

- А почему вы хотите быть здоровыми? *(Ответы детей).*

Воспитатель: В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят: Есть ли большая беда, чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу, сам себе я помогу.
Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (*Заучивание*).

Воспитатель: Сегодня на занятии мы постараемся вспомнить все правила, которые помогают быть человеку здоровым.

Первое правило, необходимое для укрепления здоровья – заниматься физкультурой, делать по утрам зарядку. Тема нашего занятия называется: «Зарядка. Если хочешь быть здоров – закаляйся». **Слайд № 1.**

Основная часть.

Воспитатель: Итак, первое задание – приветствие – мы выполнили. А теперь мы поработаем нашими пальчиками.

Пальчиковая гимнастика «Утречко».

Утречко настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

Все проснулись, потянулись! Молодцы!

- А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Воспитатель: Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр.

Слайд № 2. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек».

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Воспитатель: Молодцы, ребята. Назовите, пожалуйста, все эти предметы одним общим названием. (*Предметы гигиены*).

Воспитатель: А что поможет нам содержать наше тело в чистоте? (*Гигиенические процедуры*).

Воспитатель: А какие гигиенические процедуры вы знаете? (*Ответы детей*).

Игра с элементами самомассажа.

Умываемся мы чисто,
Вытираемся мы быстро!
Так опрятны, аккуратны,
Что смотреть на нас приятно.

Воспитатель: А теперь я предлагаю вам отгадать загадки:

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. **(Мыло)**

Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит.
(Зубная щетка)

Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка.
(Полотенце)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей. **(Расческа)**

И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все как есть ему покажет.
(Зеркало)

Хвостик из кости,
На спинке – щетинка.
Эта вещь поможет нам
Чистить брюки и кафтан.
(Щетка)

Воспитатель: А теперь поиграем в игру **«Доскажи словечко»**.

Стать здоровым ты решил.
Значит, выполняй.....**(режим)**.

Утром в семь звенит настырно.
Наш веселый друг..... **(будильник)**.

На зарядку встала вся.
Наша дружная**(семья)**.

Режим, конечно, не нарушу –
Я моюсь под холодным**(душом)**.

Поверьте, мне никто не помогает,
Постель я сам**(застилаю)**.
заниматься я стараюсь очень:
С лентяем спорт дружить.... **(не хочет)**.

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

После обеда можно спать,
А можно во дворе(*играть*).

И в мороз, и в жару.
На улице играть.... (*люблю*).

Мяч, скакалка и ракетка,
Лыжи санки и коньки –
Лучшие друзья....(*мои*).

После ужина веселье:
В руки мы берем гантели,
С папой спортом занимаемся,
Маме нашей....(*улыбаемся*).

Мама от нас не отстаёт:
В руки скакалку она(*берёт*).

Смотрит к нам в окно луна,
Значит, спать давно....(*пора*).

Я бегу скорей под душ,
Мою и глаза, и уши.
Ждёт меня моя кровать.
“Спокойной ночи!” –
Надо....(*спать*).

Физкультминутка. (*Дети выполняют под песню «Если хочешь быть здоров»*).

Все выходят по порядку - (*ходьба на месте*)
Раз – два – три - четыре!
Дружно делают зарядку -
Раз – два – три - четыре!
Руки выше, ноги шире!
Влево, вправо, поворот,
Наклон назад,
Наклон вперёд.
На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
Ножки в стороны,
Ножки вкось,

Ножки вместе,
Ножки врозь.
Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем.
А потом их развернем. И к себе скорей прижмем.
А потом быстрее, быстрее. Хлопай, хлопай веселей.

Воспитатель: Ребята, а теперь вы хлопнете в ладоши, когда услышите правильный ответ:

Здоровый человек – это ... человек (*хлопают в ладоши, когда нужный ответ*)

крепкий;

сильный;

бледный;

неуклюжий;

весёлый;

ловкий;

сутулый;

румяный;

стройный;

добрый.

Заключительная часть.

Воспитатель: Вы большие молодцы! И мы уже почти добрались до нашей волшебной страны. Ой, загадка.

На лице она цветёт,
И от радости растёт.
Если ты её подаришь,
То счастливей каплю станешь.

Она мигом обернётся,
И к тебе скорей вернётся.....(*Улыбка*). **Слайд № 3.**

Воспитатель: Правильно. А когда мы улыбаемся? (*Когда у нас хорошее настроение, когда нам радостно, весело*).

Воспитатель: А хорошее настроение это ещё один компонент здоровья! Поэтому почаще улыбайтесь..

- А как вы думаете, зачем мы сейчас пойдем на прогулку? *(Дышать свежим воздухом и веселиться).*

Воспитатель: А ещё, чтобы наше дыхание было правильным, нужно делать дыхательную гимнастику. Я вам предлагаю её сделать. Встаньте, пожалуйста. Мы сейчас с вами будем индейцами. Но чтобы правильно выполнять это упражнение, послушайте правило: вдыхать нужно только носиком, а выдыхать можно и носиком, и ротиком. Следите за плечами, они не должны подниматься. Вдыхаем носиком и на выдохе произносим боевой клич индейцев *(Повторяем упражнение 3 раза).*

Воспитатель:

Вы сегодня отлично занимались. Я поздравляю вас! Мы в стране «Здоровейка». Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. И таких злых и больных в эту страну не пускают. А хорошее настроение и улыбка – это как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Доброго вам всем здоровья!