



**Ход**

**Вход детей под музыку Е. Ермолаева «Солнышко».**

**Инструктор:** Ребята у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

**Дети:** - Здравствуйте!

**Инструктор:** А знаете, ребята мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит – здоровья желаем. Сегодня ребята будем говорить, о здоровье и где оно прячется, и предлагаю вам послушать одну старинную легенду

(рассказываю).

«Давным – давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека. 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 бог сказал так: «Если все этобудет у человека, он буден подобен нам**»**. И решили боги спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать – решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие высоко в горы. А один из богов предложил: «Здоровье спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних пор, пытаясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

**Инструктор.** Ребята, как вы думаете, что значит быть здоровым?

**Ответы детей**: ( Быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным, красивым).

**Инструктор.** А давайте посмотрим и послушаем репортаж, что говорят другие о здоровье. **Интервью с сотрудниками ДОУ.** Что такое здоровье? Как Вы считаете, кто такой здоровый человек?

**Инструктор:** Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить ссолнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Вы хотите узнать, где спрятано здоровье?

- Посмотрите что это? (Слайд).

**Ответ детей:** Часы.

**Инструктор:** Скажите, а зачем нужны часы?

**Ответы детей:** (часы показывают, когда вставать, играть, обедать, спать).

**Инструктор:** Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени, когда проснуться, когда заниматься, идти родителям на работу, детям в д/с и т. д).

Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

**Первый лучик здоровья - это** **Режим дня** (выкладываем лучик**).**

Ребята, а подскажите, с чего в детском саду начинается день?

Правильно чтобы быть бодрыми, и здоровыми, каждый день по утрам нужно делать зарядку. Я предлагаю выполнить зарядку.

**Зарядка под музыку:** «Утренняя зарядка в детском саду»

(Дети, стоя в круге, выполняют музыкальную зарядку «Пяточка, носочек»).

**Инструктор:** Ребята,так как же называется первый лучик здоровья?

**Ответы детей**: (Режим дня).

**Инструктор**: Молодцы ребята!

Чтобы здоровым оставаться нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислой и соленой, ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты.

**Инструктор:** В магазинах продают много разных продуктов. Если вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты?

**Ответы детей:**

**Инструктор:** Хорошо ребята, сейчас мы проверим ваши знания в игре.

Разделимся на две команды. Обе команды выбирают полезные продукты из полезных и не полезных. (Дети в колонне по одному выполняют задание на быстроту и правильность). Молодцы и с этим заданием вы справились.

Ребята, если мы с вами выяснили, кто ест полезную еду, тот здоров, а как же будет называется **второй лучик** здоровья? **Полезная пища (**слайд ) (выкладываем луч). **Инструктор:** Как вы думаете, с чего должен начинаться день здорового человека?

**Примерные ответы детей:** (Зубы чистим, умываемся, расчесываемся, надеваем чистую одежду).

**Инструктор:** Обратите внимание на экран и постарайтесь определить, как же будет называться наш следующий лучик (слайд).

Правильно, этот лучик здоровья называется **чистота.**

Приготовили пальчики и начнем пальчиковую гимнастику.

Раз, два, три, четыре, пять! (загибаем на счёт пальцы правой руки, начиная с мизинца)

Будем пальчики считать - (сжимаем и разжимаем кулачок правой руки)

Крепкие, дружные, (энергичные хлопки в ладоши на каждое слово)

Вот такие нужные!

На другой руке опять: (сжимаем и разжимаем кулачок левой руки)

Раз, два, три, четыре, пять! (загибаем на счёт пальцы левой руки, начиная с мизинца)

Пальчики быстрые, (хлопки в ладоши на каждое слово).

Очень, очень чистые!

Как вы думает, связаны ли **чистота и здоровье**?

**Ответы детей:** Да

**Инструктор:** Потому и говорят «Чистота – залог здоровья».

Давайте вспомним правила чистоты (слайд).

**Ответы детей:**

**Инструктор:** И каждый из вас должен обязательно следить за чистотой своего тела и комнаты, в которой вы находитесь, но в нашем зале небольшой беспорядок, предлагаю навести порядок, соберем платочки, карандаши, массажные мячики и колпачки, но не обычным способом, а пальчиками ног.

**Игра** «**Платочки и колпачки»** (дети захватывают пальцами ног предметы и кладут в обруч).

**Инструктор:** Ребята, давайте вспомним, как называется наш лучик?

**Ответы детей**: Чистота **(**выкладываем лучик)

**Инструктор**: Сейчас я вам покажу фокус, и вы узнаете, как называется четвёртый лучикздоровья. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

**Ответы детей:** Там ничего нет.

**Инструктор**: Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка из бутылочки беги (опускаю бутылочку в воду и нажимаю на нее, из бутылочки бегут пузырьки).

Что за невидимка сидел в бутылочке?

**Ответы детей:** Это воздух.

**Инструктор**: Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух. Давайте дети проверим, так ли это. Сейчас подойдите к столу, возьмите коктейльные палочки, опустите в воду и подуйте. Что вы видите? Почему образуются пузырьки? (потому, что в нашем организме есть воздух).

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышат он и я и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постарайтесь глубоко вздохнуть и закрыть рот и нос ладошками. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

**Ответы детей:** потому что наш организм не может жить без воздуха.

**Инструктор**: Правильно, это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и просит: «Пришли мне, пожалуйста, воздух!»

Давайте с вами вспомним упражнение на дыхание?

**Комплекс на дыхание**. сделать вдох, и на одном выдохе произнести звуки И, Э, А, О, У, Ы, Е, Я, Ю, повторить несколько раз(слайд).

Ребята мы выполняем упражнение на дыхание, чтобы наш организм обогащать кислородом, закалять и укреплять его.

Так как же называется четвёртый лучик здоровья?

**Инструктор:** Правильно – воздух (выкладываем лучик).

Ребята, у нас есть еще один неоткрытый лучик. Хотите узнать, какое у него имя? Как вы думаете, а какую пользу для нашего организма приносят физические упражнения?

**Ответы детей:** (укрепляют мышцы, тренируют сердечно-сосудистую систему, дарят нам хорошее бодрое настроение и т.д.).

**Инструктор:** А где и когда вы выполняете физические упражнения? (слайд).

**Ответы детей:** (на физкультурных занятиях, подвижных играх, физкультминутках).

**Инструктор:** Молодцы ребята! Чтобы не болеть, в постели не лежать, нужно спорт уважать!

А какие пословицы о спорте знаете вы?

**Ответы детей:** Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

- Где здоровье, там и красота.

- Двигайся больше – проживешь дольше.

- Солнце, воздух и вода наши верные друзья.

- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Здоровье не купишь – его разум дарит.

- Чистота – половина здоровья.

Движение - это жизнь.

**Инструктор:** А сейчас ребята, я предлагаю вам немного подвигаться и преодолеть полосу препятствий. Вы готовы?

Полоса препятствий: дуги, обручи, канат, гимнастическая скамейка, кочки, тоннель, корригирующие дорожки - нестандартное оборудование.

**Инструктор**: Так как же будет называться наш пятый лучик?

– это **Физические упражнения**, или физкультура (выкладываем лучик).

Ребята, обратите внимание на экран здоровья, солнышко улыбается, радуется, за вас, потому что, вы нашли, куда спрятали наше здоровье, данное нам богами.

Давайте вспомним, как же называются лучики здоровья.

**Ответы детей:** (называют лучики здоровья).

А сейчас возьмите по лучику солнца и скажите, какой лучик больше всего вам запомнился или понравился. А вы узнали, где прячется здоровье? И как нужно его беречь и укреплять? Я хочу вам ребята подарить памятку о здоровье – солнышко, чтобы вы поделились, как беречь здоровье.

**Инструктор:** Всем спасибо, ребята вы большие молодцы, думаю, всем очень понравилось, как вы сегодня работали! До свиданья**!**(Дети строятся в колонну и идут в группу).



**Вводная часть:** Рассказываю, что означает слово «здравствуйте». Предлагаю послушать старинную легенду. Задаю вопросы: Ребята, как вы думаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей). Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Вы хотите узнать, где спрятано здоровье? Предлагаю посмотреть и послушать интервью с сотрудниками детского сада.

**Основная часть НОД**  направлена на самостоятельную, умственную, познавательную, практическую деятельность. В основную часть НОД включены задания на активизацию опорных знаний с целью повторения пройденного, закрепление навыка. Форма организации детей – коллективная, индивидуальная.

С использованием ИКТ дети просматривают слайды «Здоровым быть здорово» и выкладывают макет здоровья «лучики» солнышка. Под музыку вместе с детьми выполняем «Утреннюю гимнастику в детском саду». Предлагаю детям поделиться на команды и принести картинки с полезными продуктами в подвижной игре «Полезное, вредное». Выполняют пальчиковую гимнастику. Вспоминаем правила чистоты. Чтобы навести порядок в комнате, предлагаю снять чешки и носки и с помощью пальцев ног собрать предметы в обруч. После каждого задания дети выкладывают лучик с соответствующим обозначением. Предлагаю посмотреть опыт с бутылкой, предлагаю взять коктейльные палочки и подуть через них в таз с водой до образования пузырьков. Затем предлагаю детям проверить, можем ли мы обходиться без воздуха (закрывают рот ладошкой и нос зажимают пальцами). Выполняют дыхательную гимнастику. Предлагаю встать полукругом, рассказать пословицы о спорте. Затем предлагаю самостоятельно построить полосу препятствий, построиться в колонну по одному за ведущим и преодолеть полосу препятствий, выполняя задание дважды. Развивались физические качества. Самостоятельная деятельность.

Создала ситуацию занимательности: «Где прячется здоровье?» (показ слайдов) и выкладывание лучиков с обозначением. Дети выбирали, какой лучик брать. Выход из ситуации занимательности: дети выложили все лучики. Подведение итогов: дети называют лучики здоровья, говорят куда спрятали наше здоровье. Ситуация поощрения: при выполнении заданий периодически хвалю детей за старание, дарю каждому солнышко и предлагаю рассказать кому-нибудь о нашем занятии.

На протяжении всего занятия действовала вместе с детьми, поддерживала партнерские отношения. Выполняла санитарно-гигиенические требования: удовлетворение двигательной активности, рациональный выбор динамических поз во время НОД (стоя, сидя на стульях, прыжки по следам, перепрыгивание через препятствие (дуга), ходьба и бег в командах).

В моем занятии цель: **с**оставление модели здоровья, напоминающей об основных моментах укрепления и сохранения здоровья, была достигнута частично. Дети высказывали, что здоровье прячется в нас самих: нужно делать зарядку, правильно питаться, заниматься физкультурой, гулять на свежем воздухе.

В дальнейшем буду продолжать формировать потребность здоровому образу жизни детей и их родителей.