

« Где прячется здоровье? »

Цель: оздоровление детей и создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, радостным и счастливым.

Задачи:

Образовательные: - учить детей вести здоровый образ жизни; расширять представление о профессиях людей. Уточнять и расширять словарный запас по данной теме.. Развивать речевую активность, диалогическую речь (посредством ответов на вопросы)

Развивающие: - развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни;

Коррекционные: Развивать общую, артикуляционную, мелкую моторику, мимическую мускулатуру, дыхание.. Развивать внимание, мышление, память.

Воспитательные: Воспитывать самоконтроль за речью. Воспитывать уважительное отношение к людям разных профессий.

Здоровье сберегающие: - охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей. помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними

Оборудование: Палочки большие и маленькие, солнце; шкатулка с лучами - способы укрепления здоровья; корзина здоровья с предметами (расческа, зубная щетка, мыло, полотенце); письмо от Незнайки; перфокарта и фишки красного и зеленого цвета; солнышко для каждого ребенка, цифры – билеты.

Предварительная работа по областям:

Ход занятия:

1. Организационный момент/Установление эмоционального контакта/
Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться:

- Доброе утро!

Доброе утро, солнцу и птицам.

Доброе утро, улыбчивым лицам.

И каждый становится

Добрым доверчивым

Доброе утро длится до вечера!

Воспитатель:

Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними.

Вы говорили мне, что **здравствуй**, лучшее из слов!

Если скажешь, **здравствуй**, значит... **(будь здоров!)**

- Улыбнитесь друг другу. Назовите каждый по очереди свое имя ласково, так как вас называет мама.

Игра «Назови ласково»

Легенда.

«Давным- давно, на горе Олимп жили 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 умным**».

Третий сказал: «**Человек должен быть здоровым**».

Но один Бог сказал так: «**Если все это будет у человека, он будет подобен нам**». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать- решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы.

А один из Богов предложил: «**Здоровье надо спрятать в самого человека**».

Так живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

2. Основная часть

- Сегодня, ребята, мы с вами отправимся в путешествие и узнаем, где прячется здоровье.

- А на чём мы с вами будем путешествовать, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Железные избушки прицеплены друг к дружке,

Одна из них с трубой, ведет всех за собой. /поезд/.

- Правильно! Мы поедem на поезде.

- Кто управляет поездом? /машинист/

Кто еще работает на поезде? /проводник/

Проводник пропустит в вагон только тех, кто ответит на вопрос:

Игра «**Что делает?**»

Дети садятся в вагон. **Песня « ГОЛУБОЙ ВАГОН »**

Остановка-Выходят из вагона

Воспитатель

Здоровье — это же бесценный дар,

Который при рождении тебе дан.

Его всегда оберегай,

И способами всеми укрепляй.

Шкатулка здоровья.

Давайте откроем нашу шкатулку и вспомним как можно укреплять здоровье. А помогать нам будет наше солнышко. А чтобы оно лучше нас согревало, мы будем добавлять ему лучики здоровья. *(Вынимаю поочередно лучики*

№п/п	 Название лучика.	Модель.
1.	Соблюдение К.Г.Н.	
2.	Воздух.	
3.	Здоровое питание.	
4.	Двигательная активность. ЗОЖ.	
5.	Режим	

здоровья, с элементами моделирования).

Карточка №1. (К.Г.Н.)

Это нам совсем не ново,

Это нам давно знакомо

Кто откроет мне **секрет**,

Спрятан здесь, какой **совет**?

Дети: Этот лучик говорит, что нужно соблюдать гигиену.

Корзина здоровья.

Воспитатель:

В этой корзине наши друзья!

Свой день начинать, без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить,

Но их ни кому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый **индивидуально**,

Иначе здоровье сберечь **не реально**.

Дети отгадывают загадки и перечисляют предметы личной гигиены.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Целых двадцать зубков
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. *(Расческа)*
Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. *(Зубная щетка)*
Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*
Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

Воспитатель:

Почему их нельзя никому одолжить?

С гигиеной ты дружи,

Своим здоровьем дорожи!

Карточка №2 (Воздух)

Воспитатель: А сейчас мы вспомним, как называется следующий лучик нашего здоровья. Я знаю, что человек может прожить без еды - 5 недель, без воды - 5 дней, а без этого (**воздуха**) - не больше 5 минут.

- Что же это?

- Дети: *Это воздух.*

Воспитатель:

- Каким воздухом нужно дышать, чтобы быть здоровым?

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет,

Дышат птицы и цветы,

Дышат гости, я, и вы.

(Упражнения на дыхание «Мышка»).

Формула правильного дыхания начинается с энергичного выдоха. Сесть на пол, в позу Лотоса.

1. Мышка спит в своей кровати,

Сон ей снится очень сладкий.

Спокойно мышка дышит,

Свое дыханье слышит.

2. Мышка села на качели,

Вверх качели полетели.

Вдох глубокий, - УХ - ей захватывает дух (*задержка дыхания*),

Выдох и качели вниз, крепче лапками держись.

3. Мышка кошку увидала,

Очень быстро побежала.

Очень часто мышка дышит,
Ее сопенье каждый слышит.

4. Наконец кошка отстала,
Наша мышка так устала.
Отдохни мышка постой
И дыханье успокой.

Карточка №3.

(Здоровое питание)

Воспитатель: Чтоб здоровым остаться
Нужно дети...? (правильно питаться).

Воспитатель: Незнайка прислал письмо.

Ребята, давайте незнайке поможем,
Как вы считаете, мы это сможем?

Рифмы.

Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!

Кушай овощи и **фрукты**, натуральные **продукты!**

Чтобы жить здоровым **дольше**, кушай фруктов ты **побольше**.

Если ты не хочешь **супа** - поступаешь очень **глупо**.

Всем полезны **помидорочки**, и чеснок на хлебной **корочке**.

Ешь конфеты и **печенье**, лишь чуть - чуть, для **настроения**.

Пополни кальций свой **дружок**, съешь на завтрак **творожок**.

Чтобы силы **накопить**, обед компотиком лучше **запить**.

И теперь команда **наша**, пьет кефир и **простоквашу**.

Меньше ешь плохих **продуктов**, больше кушай свежих **фруктов**.

Не повторяйте блюда **те же**, твое меню должно быть **свежим**.

Будешь с чипсами **дружить**, силачом тебе **не быть**.

Воспитатель:

. Ребята, запомните народную мудрость:

- «**Не всякая еда нужна для живота**».

Карточка №4. (Двигательная деятельность)

Кто откроет мне секрет,

Спрятан здесь, какой совет?

- **А почему со спортом нужно дружить?**

- **От спорта польза будет,**

Здоровье всем прибудет!

А теперь подвигаемся.

«**Пантомима**».

Карточка №5 Воспитатель –Очень важно ребята, соблюдать режим дня.

Это значит во-время кушать и гулять, и в одно и тоже время спать. В этом нам помогают часы.

Дети садятся в вагон.

Воспитатель- А сейчас мы отправляемся в д/сад

Песня «Голубой вагон»