**Азбука здоровья**

**Программное содержание:**

- формировать у детей желание вести здоровый образ жизни, потребность в здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным привычкам, простейшие навыки безопасного поведения во время игр, разминок, выполнения упражнений. Закрепить знания, умения о правильном пользовании предметами гигиены и культурно-гигиенические навыки.

**-** развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в разминках и играх, диалогическую форму речи, умения взаимодействовать и ладить друг с другом в непродолжительной совместной игре.

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, отзывчивость и доброту. Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в разминках и играх.

**Материалы:** презентация, фонограммы музыкальных игр и разминок: «Вот мы в автобусе сидим», «Это что же за народ, так смешно себя ведет»; песня про здоровье, обручи, кочки и пенечки, зубная паста, зубная щетка, конверт.

**Предварительная работа:**

• беседы: «Что такое здоровье?», «Кто такие микробы?», «Что мы делаем в детском саду для того чтобы не болеть?», «Полезные привычки», «Вредные привычки», «Полезная и здоровая пища»;

• разучивание пословиц: «В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь», «Солнце воздух и вода — наши верные друзья», «Чистота – залог здоровья»;

• рассматривание картин: «Культурно-гигиенические навыки», «Занимаемся спортом», «Режим дня»;

• разучивание стихотворений к занятию: «Чистить зубы дважды в сутки…», «Чаще с мылом умывайтесь…»;

• разучивание потешек: «Водичка, водичка…», «Мыло душистое, белое, мыло…», «Ай, лады, лады, лады, не боимся мы воды…».

• чтение сказок: К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе»; З. Александрова «Утором», «Купание»; А. Барто «Девочка чумазая», «Девочка-ревушка».

**Ход ОД:**

Для создания радостного настроения у детей в начале занятия музыкальная игра «Это что же за народ, так смешно себя ведет».

Это что же за народ, так смешно себя ведет?

Уши, словно паруса! Вот такие чудеса!

(Дети приставляют руки к ушам, и бегут по кругу)

Это что же за народ? Так смешно себя ведет!

Головою он кивает, по коленям себя бьет!

Это что же за народ? Так смешно себя ведет!

Взял рукой себя за носик и вперед себя ведет!

Это что же за народ? Так смешно себя ведет!

Он одной рукою пилит, а другою гвозди бьет!

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами совершим путешествие в страну «Здоровья», где узнаем много нового, интересного. И как можно укрепить свое здоровье.

Воспитатель: При встрече люди обычно здороваются - это доброе, волшебное слово, желая друг другу здоровья. Что такое здоровье? Ответы детей.

**Воспитатель:** Здоровье человека зависит от него самого, а для этого мы должны быть физически активными, заниматься спортом, много гулять, быть добрыми, правильно питаться. Будем вести здоровый образ жизни и проживем долго и счастливо. А теперь приглашаю вас в автобус, поедем путешествовать. Ты, Семен, будешь водителем, а мы все остальные — пассажирами (Дети садятся на стульчики, импровизированный автобус)

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, тут какое то письмо (Берет письмо и читает его: В Лесу беда! Лесным жителям помощь ваша нужна! Скорее, скорее туда! )

Воспитатель: Интересно, что же произошло? Что за беда? Ребята, давайте отправимся в лес, чтобы узнать, что случилось и поможем лесным жителям. (Дети соглашаются)

Музыкальная разминка – игра «Вот мы в автобусе сидим» (Аудиозапись)

Воспитатель: Ну вот и первая остановка. В лес по кочкам и по пням попрыгаем, друзья (дети прыгают по кочкам и по пням, круги черного и коричневого цвета).

Дети приходят в «Лес», их встречает зайчик (ребенок старшей группы).

Зайчик: Плачут зайки – ноют зубки

Чистить зубы мы не любим,

Ни снаружи, ни внутри —

Развалилось сразу три!

Воспитатель: Какая беда! Мы научим вас с ребятами, что нужно делать, чтобы зубки не болели.

Дети: Читают стихотворение

Нужно чистить зубы дважды в сутки.

Чистить долго – три минутки.

Щеткой чистить не лохматой,

Пастой вкусной, ароматной.

Чистить щеткой вверх и вниз-

Ну, микробы, берегись!

Зайки: Спасибо вам, ребята!

Воспитатель: А сейчас нам дальше пора. Что там за препятствие у нас впереди?

Нужно нам в него войти!

Дети проползают змейкой в стоящие дуги.

Встречают игрушку лягушку.

Воспитатель: Что у вас у лягушат случилось? Почему ты такой грустный?

Лягушонок:

Мы по болоту прыгали,

Прыгали, старались.

Что видели в болоте,

Тем и угощались.

Вдруг животы у нас заболели

Все мы сразу побледнели.

Лежим и плачем на боку.

Воспитатель:

А мы вам сейчас с ребятами поможем. (Дети читают стих).

Вы, лягушата, постарайтесь.

Чаще с мылом умывайтесь!

Лапки мыть перед едой!

Надо теплою водой,

От простой воды и мыла

У микробов тает сила.

Воспитатель: Ребята, а что еще нужно делать чтобы не болеть? (Ответы детей).

Воспитатель: Правильно, надо спортом заниматься! Давайте пригласим лягушат сделать разминку «Лягушки». (Дети вместе с лягушатами выполняют разминку)

«Лягушки»

Жили – были две подружки,

Две зеленые лягушки (шагают на месте)

Рано утром умывались,

Полотенцем растирались. (растирают ладони, лицо, плечи)

Лапками топали (топают)

Лапками хлопали (хлопают)

Вправо – влево поклонились (наклоны вправо – влево)

И обратно возвратились (ставят руки на пояс)

Вот здоровья в чем секрет (поднимают руки перед собой)

Всем друзьям физкульт – привет! (машут руками над головой).

Воспитатель: Ну вот, лягушонок уже смеется, значит ему стало легче. Попрощаемся с ним и попрыгаем дальше. (Дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед в обручи за воспитателем).

Воспитатель: Посмотрите, ребята мы с вами припрыгали на полянку в лесу, чувствуете какой чистый воздух?

Дети вдыхают глубоко через нос и выдыхают с шумом через рот:

— Да!

Воспитатель: Посмотрите на носики друг друга, они маленькие, дырочки для дыхания маленькие, а если открыть рот сильно, какой он большой!

Дети смотрят на носики друг друга, трогают свой носик и широко открывают ротики.

Воспитатель: Если мы будем дышать через нос, то микробы и пыль в носу застрянут, а если дышать через рот, то человек будет как «пылесос». Микробы попадут в горло и оно заболит. Попробуйте подышать носиком, а потом ртом.

Дети поочередно дышат то носиком, то ртом.

Воспитатель: Поднесем ладошку ко рту и тихо, медленно подышим на ладошку: какой воздух, теплый, или холодный?

Дети медленно дышат на поднесенную ко рту ладошку:

— Теплый.

Воспитатель: Мы все живые люди и тепло находится внутри нас. Тот, кто дышит через рот, выпускает из себя много тепла, поэтому даже летом может простудиться.

Ребята, а теперь я хочу научить вас восстанавливать носовое дыхание.

Воспитатель проводит с детьми упражнение «Бульканье» (перед каждым ребенком стакан, на 1/3 заполненный водой и коктейльная трубочка. Глубокий вдох носом, затем глубокий длинный выдох в трубочку).

Воспитатель: Молодцы ребята, вы все научились восстанавливать носовое дыхание. К сожалению, наше веселое путешествие в страну «Здоровья» подходит к концу давайте вместе вспомним что же нужно делать, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей)

Воспитатель: Молодцы, ребята! Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Здоровье — это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем — и детям, и взрослым, и даже животным.

А теперь занимайте места в нашем автобусе и мы отправляемся в детский сад.

(Фонограмма — песня про здоровье)