***«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»***

**Задачи.** Учить детей заботиться о своем здоровье. Формировать привычку здорового образа жизни. Воспитывать у детей стремление быть здоровыми. Развивать быстроту, ловкость, выносливость. Вызвать у детей интерес и желание заниматься. Профилактика зрения.

**Оборудование:** Эстафетные палочки по количеству детей; два обруча; мешки для прыжков; длинный шнур; кегли; магнитофон.

**Ход занятия.**

**1. Подготовительная часть.**

Педагог. Ребята, сегодня мы поговорим о здоровье. Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым?

Дети. У здорового человека ничего не болит, он веселый, бодрый, сильный и смелый.

Педагог. Правильно. А что нужно делать для того, чтобы всегда быть здоровым?

Дети. Нужно беречь себя, делать по утрам зарядку, заниматься спортом, есть витамины.

Педагог. Надо стараться не болеть, когда ты маленький. Человек может прожить 100 лет и даже больше, если будет заниматься спортом. Если будешь делать добрые дела, то и душа твоя будет здорова.**.** Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте Надо закаляться, делать зарядку, чтобы всю жизнь до старости не болеть. Быть здоровым – это не значит никогда и ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее – нужно улучшать. Ребята, а какое слово похоже на слово «здоровье»?

Дети. Отвечают.

Педагог. Поздороваемся и мы.

Коммуникативная игра **«Здравствуйте!».**

Дети, взявшись за руки, встают в круг.

Здравствуйте, ребята, Прижимают руки к груди и

Милые друзья! протягивают их вперёд.

Видеть вас сегодня

Очень рада я!

Я здороваюсь везде –

Дома и на улице. Отводят в сторону сначала

 одну руку, потом другую.

Даже «здравствуй» говорю Ставят руки на пояс.

Я соседке курице. Машут кистями рук

 («крылышки»).

Здравствуй, солнце золотое! Скрещивают ладони с раздви

 нутыми прямыми пальцами

 и поднимают их вверх.

Здравствуй, небо голубое! Поднимают ладони вверх и

 смотрят на них.

Здравствуй, вольный ветерок! Покачивают поднятыми вверх

 руками.

Здравствуй, маленький дубок! Показывают «дубок», прижав

 предплечья друг к другу

 («ствол») и развернув ладони («крона»).

Здравствуй, утро! Протягивают правую ладонь

 вправо.

Здравствуй, день! Протягивают левую ладонь

 влево.

Нам здороваться не лень! Прижимают ладони к груди и

 Т. Сикачёва протягивают их вперёд на

 последнее слово.

**2. Основная часть.**

Разминка: ходьба обычная; на носках, руки вверх; на пятках, руки к плечам; в полуприседе, руки в стороны; бег подскоками; дыхательное упражнение «Надуй шарик».

Комплекс ритмической гимнастики **«Веселая зарядка»**.

1. «Посвети, фонарик» (кисти рук - это фонарики).

И.п. – о.с.

1-8 - поднять руки вперед, сжимать и разжимать кисти рук – «фонарики мигают»;

1-8 – руки вверх;

1-8 – руки в стороны;

1-8 – встряхивание кистями рук – «выключили фонарики».

2. «Веселая зарядка»

И.п. – о.с.

1 – правую руку на пояс;

2 – левую руку на пояс;

3-4 – поочередное опускание рук в и.п.;

5-8 – пожимание плечами (4-6 раз).

3. «Часики»

И.п. – о.с., руки на поясе.

1- наклон головы к правому плечу (5-6 раз);

2 – и.п.;

3-4 – то же к левому плечу (5-6 раз).

4. «Кто идет»

И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину.

1 – наклон, прогнувшись, приставить руку ко лбу «козырьком»;

2 – м.п.;

3–4 – то же другой рукой (5-6 раз).

5. «Веселый клоун»

И.п. – о.с.

1 – «присел клоун», руками опереться о пол;

2 – выпрямить ногу, колени прямые;

3 – присесть;

4 – выпрямиться, правую ногу на пятку, руки вверх.

Затем то же левой ногой (5-6 раз).

6. «Крестики нолики»

И.п. – о.с., руки к плечам.

1-2 – локтем правой руки коснуться левого Колена;

3-4 – и.п.;

5-8 – то же левой рукой (5-6 раз).

**7.**Свободные прыжки в чередовании с ходьбой (в течение 1 минуты), Дыхательное упражнение **«Задуй свечу»** (3 раза).

Массаж пальцев **«Умывание».**

Знаем, знаем – да – да – да, Поочередно массировать каждый палец.

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По – нем – нож – ку.

Нет, не понемножку - Энергично растирать ладони и кисти рук.

Посмелей!

Будет умываться веселей!

 (Н.Пикулева.)

Педагог. Ребята, чтобы быть здоровыми, крепкими, сильными, ловкими и выносливыми нужно заниматься спортом, играть в подвижные игры, бегать, прыгать. И сейчас, мы устроим небольшие соревнования.

 **Эстафеты.**

1. «Прыжки в мешке»

 Участники делятся на две команды. Каждый из игроков должен допрыгать до заранее намеченного предмета и, вернувшись, передать эстафету следующему ребенку. Победившей считается команда, справившаяся с заданием быстрее.

2. «Муравьи»

Рядом с каждой командой лежат эстафетные палочки в соответствии с количеством детей. По сигналу дети начинают строить муравейник: строящие первыми, берут одну палку, бегут к ориентиру – обручу и, положив в него свою палку, обычным бегом возвращаются к своим командам и передают эстафету следующим участникам, касаясь их плеча. Побеждает команда, первая закончившая выполнять задание.

3. «Кто сильнее»

Для игры готовится длинный, крепкий шнур, центр которого отмечают цветной ленточкой. Участники делятся на две равные по количеству человек команды. Они равномерно распределяются вдоль шнура и крепко хватаются за нее руками. на полу делается отметка, совпадающая с центром шнура. По сигналу команды начинают тянуть шнур, каждый на себя. Побеждает команда, которой удается перетянуть игроков другой команды за отмеченную черту.

* 1. **Заключительная часть.**

 Гимнастика для глаз **«Глазки»**.

Смотрим вправо – никого, Резко перевести взгляд вправо-влево

Смотрим влево – никого. Круговые вращения глазами.

Раз-два, раз-два,

Закружилась голова.

Глазки закрывали, Резко перевести взгляд вверх – вниз.

Глазки отдыхали.

Как откроем мы глаза,

Вверх посмотрим, да-да-да.

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними.

Пальцами погладь глаза, Мягко погладить веки указательными

Отдыхать пришла пора. пальцами.

Педагог. И в заключение послушайте несколько пословиц и поговорок о здоровье: «Здоровому все здорово», «Кто долго жует, тот долго живет», «Грязнулю всегда выручает вода», «В здоровом теле здоровый дух», «Ум да здоровье всего дороже».