**«Волшебный**

**рюкзачок здоровья»**

***(Комплексно – игровое занятие)***

**Цель:** формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с помощью оздоровительных игр.

**Образовательные:**

* формировать у детей понятие «здоровье» человека;
* развивать желание беречь своё здоровье, поддерживать разными видами деятельности;
* развивать умение по началу, придумывать конец предложения;
* уточнять и расширять представления о понятии «здоровый человек»;
* совершенствовать умение и навыки правильного выполнения движений, дыхательных упражнений и самомассажа.

**Оздоровительные:**

* содействовать укреплению здоровья детского организма;
* развивать умение понимать схематическое изображение человека, его движений, точно выполнять заданное упражнение;
* получить положительные эмоции от деятельности, понимание важности хорошего настроения для здоровья человека.

**Воспитательные:**

* воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни;
* воспитывать желание улыбаться и дарить улыбку окружающим;
* воспитывать выдержку, организованность, уверенность в себе, смелость и активность.
* Развивать коммуникативные качества – доброжелательное отношение к окружающим, свободное общение со взрослыми и детьми.

**Интегрированные образовательные области:**

* «Физическая культура»,
* «Здоровье»,
* «Коммуникация»,
* «Социализация»,
* «Музыка».

**Формы деятельности** – совместная деятельность взрослых и детей.

**Вид деятельности** – двигательная, игровая, коммуникативная, чтение

художественной литературы, продуктивная, музыкально –

художественная.

**Материал –** кукла-Здоровейка,рюкзачок, загадки, схемы к игре

«Человечки», палочки для массажа, игрушка Совы, четыре

разноцветных конверта с лучиками солнышка и со словами, слайды,

сюрпризный момент (корзина с подарками), музыка.

**Предварительная работа –**  беседы о здоровом образе жизни, отгадывание

загадок, чтение пословиц о здоровье, оздоровительные

дидактические игры, игра «Чудесный мешочек» составление

карточек - пазл с видами спорта.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**Воспитатель:**

День необычный сегодня у нас.

Я искренне рада приветствовать вас!

Для умной игры собралась детвора,

Её начинать нам сегодня пора!

**Сюрпризный момент:**

«Здравствуйте, а вот и я.

Спортиком зовут меня.

Спорт, здоровье и игра -  
Наши лучшие друзья!»

**Воспитатель:**

- Здравствуй, Здоровейка! (Здравствуйте!)

Ой, ребята, посмотрите, Здоровейка принёс нам рюкзачок! На нём написано: «Чудесный рюкзачок мудрых вещей»…. Посмотрим! Да тут сколько интересных предметов!

Здоровейка, а для чего они нам нужны*? ( Я вам все расскажу, если вы отправитесь в путешествие по моей стране. А что помогает путешественникам в дальней дороге?)*

**Дети:**

- Помогает дружба, крепкое здоровье, смекалка, карта, компас,

глобус.

**Здоровейка:**

- Правильно! Тогда ваше путешествие начинается … возьмите с

собой рюкзачок, в нём карточки-подсказки, и счастливого Вам

путешествия по моей стране. Я жду вашего возвращения.

**Воспитатель:**

- Перед долгим и увлекательным путешествием давай проведём

разминку.

**«Часики»**

«Часики вперёд идут, за собою нас ведут».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены -

1- взмах руками вперёд – «тик» (вдох);

2 – взмах руками назад – «так» (выдох).

1. Греем наши ручки (соединить ладони, потереть ими до нагрева).
2. Греем кончик носа. (слегка подергать кончик носа).
3. Греем ушки. (указательным и большими пальцами по ушной раковине проводим сверху вниз).
4. Лебединая шея. (поглаживаем шею от грудного отдела до подбородка).
5. Носик, дыши!

(вдох через правую ноздрю, выдох через левую, а затем наоборот).

1. Сдуем микроб. (вдох через нос, выдох через рот).

*Воспитатель достаёт из рюкзачка карточку-подсказку №1*

**Город Отгадай-ка**

**Воспитатель:**

- Туда мы можем отправиться только на поезде.

*Звучит песня из мультфильма «Паровозик из Ромашкова»*

*(муз. В. Юровского, сл. Г. Сапгира)*

- Вот мы и приехали! А сейчас заглянем в чудесный оюкзачок, а там? ... конверт с картинками-загадками. Слушаем внимательно и отгадываем!

1. Я увидел свой портрет.

Отошел - портрета нет.

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит, -

А любому правду скажет

Всё как есть ему, покажет *(зеркало).*

2. Дождик теплый и густой.

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов *(душ).*

3.Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится! *(мыло).*

4. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и мышей *(расческа).*

5. Резинка – Акулинка

Пошла гулять по спинке,

А пока она гуляла,

Спинка розовая стала *(мочалка).*

6. Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит *(зубная щетка).*

**Воспитатель:**

- Для чего нужны эти все предметы, а называются они? … *(ответы*

*детей)* «Чистота – залог здоровья».

Молодцы, вы быстро и здорово справились с заданием и за это вам

Здоровейка «вручает» красочный конверт с сюрпризом, который мы

откроем по окончанию путешествия. Едем дальше… Карточка –

подсказка № 2. Следующий город Гимнастический! Давайте в этот

город полетим на самолёте.

*Звучит музыка «Самолёты! Муз. и сл. Т. Морозова*

**Упражнение «Самолёты»**

Руки в стороны – в полёт  *(дети поднимают прямые руки в стороны*

Полетит наш самолёт. *поворачиваются вокруг себя*

Сделал правый поворот, *через правое плечо, подняв правую руку*

Сделал левый поворот, *поворачиваются через левое плечо, подняв левую руку*

Крыльями покачал, *покачивают крыльями руками и*

Загудел, задрожал. *поднимаются на носки, опускаются на всю ступню и*

Гудят «у-у-у…»

Начинается полёт, *бегают по кругу, расставив руки в стороны*

Полетел наш савмолёт.

Вот закончился полёт, *замедляют бег*

Приземлился самолет. *отпускаются на одно колено )*

**Город Гимнастический**

**Воспитатель:**

- Веселые движения - полезные движения,

Кто ими занимается, достоин уважения.

Кто ими занимается, - Здоровья набирается

А, кто не занимается- с болезнями намается!

А что же в чудесном рюкзачке для гимнастики есть? … смотрите, удивительные человечки. На коробке с игрой написаны слова: «Каждый день по утрам, делаем зарядку, очень нравится нам делать по порядку».

**Комплекс упражнений «Мы умеем»**

Мы умеем на кроватке *Встали, руки на поясе.*

Простыню разгладить гладко *Движения рук влево – вправо*

И у скомканной подушки *Хлопки в ладоши слева – справа*

Кулачком задвинуть ушки.

Мы сегодня утром рано *Наклоны вперед, руки на поясе.*

Умывались из-под крана,

А теперь всё по порядку *Шагают на месте*

Дружно делаем зарядку.

Стой-ка смирно, руки вниз. *Ноги вместе, руки вдоль туловища.*

Гнись пониже, не ленись! *Наклоны вперед.*

Кто с зарядкой дружит смело, *Приседают.*

Тот с утра прогонит лень, *Прыжки на месте.*

Будет сильным и умелым, *Хлопают в ладоши.*

И веселым целый день. *Шагают на месте.*

*(Дети вместе с воспитателем выполняют упражнения)*

**Воспитатель:**

- Молодцы, вы здорово и четко делали зарядку, и вот вам следующий

конверт с сюрпризом.

Продолжаем наше путешествие. Карточка – подсказка №3.

Следующий город Тётушки Совы, давайте отправимся на корабле …

*(дети садятся на ковёр и выполняют упражнения, звучит «Песня Мамонтенка» муз. В. Щаинского, сл. Д. Непомнящего)*

**Зрительная гимнастика:**

* Смотрим в подзорную трубу – бинокль
* Вправо, влево, вдаль
* Моргаем глазами – сильный ветер
* Глаза влево, вправо – волны
* Закрываем глаза – ночь, темно
* Открываем глаза – день, светло

**Город Тётушки Совы**

**Воспитатель:**

- Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать.

**Воспитатель:**

- Мы попали в город Тётушки Совы. В этом городе все любят мультфильмы. Тётушка Сова хочет с вами поиграть. Послушайте какие вопросы она вам приготовила.

*Слайд 1.* «Какой полезный продукт дает домашние животное, которое живет в деревне Простоквашино?». *(ответы детей)*

*Слайд 2.* Картинка из мультфильма «Каникулы в Простоквашино».

*Слайд 3.*»Чем полезно молоко?» *(в нем содержится кальций, есть витамины, оно полезно для зубов, для роста).*

«Какие полезные продукты можно сделать из молока?» *(кефир, творог, сырники, растишку).*

«Если бы корова давала не молоко, а пепси-колу, было бы это полезным продуктом?» *(нет, пепси-кола не полезный продукт).*

*Слайд 4.* «В каком произведении К.И.Чуковского есть такие слова: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а немытым трубочистам стыд и срам! Стыд и срам!» *(Мойдодыр).*

*Слайд 5.*Картинка из книги «Мойдодыр»

*Слайд 6.* «Почему от мальчика убежали его вещи?» *(он не умывался по утрам, и был грязнулей).*

«Кто гонялся за ним по улицам?»

*Слайд 7.* «Какой сказочный доктор самый добрый?» *(доктор Айболит, из сказки Чуковского).*

*Слайд 8.* Картинка из книги «Айболит».

*Слайд 9.* «Кого лечил добрый доктор Айболит?» *(приходи ко мне лечиться и корова и волчица, и жучок и червячок, и медведица!»*

«Куда поехал доктор Айболит лечить зверей?» *(приезжайте, доктор, в Африку скорей, и спасите, доктор, наших малышей!).*

*Слайд 10.* Молодцы!!!!!

*Воспитатель вручает третий конверт с сюрпризом.*

**Воспитатель:**

- Карточка – подсказка №4. Город Отдыхай-ка.

Это небольшой городок и мы прогуляемся по тропинке *(ходьба по массажным коврикам).*

Пусть нам солнышко теплее светит по дороге,

Нам всем вместе не страшны не бури, ни тревоги.

Нам в дороге хорошо, весело с друзьями

И с собою мы всех возьмем, кто захочет с нами.

**Воспитатель:**

- Мы с вами долго шли через лесок и горки, сядем отдохнём вместе на пригорке *(дети рассаживаются на подушки-кочки, воспитатель достает из рюкзачка палочки для рук и предлагает поиграть)*

**Упражнение с палочкой для рук:**

* + «Добываем огонь» - с напряжением прокатывать палочку, между соединенными ладонями.
  + «Растираем точки» - растирать центр ладони концом палочки.
  + «Ломать» - выкручивать и растягивать палочку.
  + «Качаем палочку» - упираясь концами палочки в центр ладони, вращать кисти рук, перпендикулярно палочки, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку.
  + «Удерживаем палочку» - брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно, указательными пальцами обеих рук, средними пальцами и т.д.

*Воспитатель вручает четвертый конверт с сюрпризом …*

**Воспитатель:**

- Вот сколько предметов вы узнали и поиграли с ними, чтобы

сохранить свое здоровье.

- Вот и заканчивается наше путешествие, в нем нам помогали наши

помощники. Каких вы знаете помощников (руки, ноги, уши, глаза).

Для чего нам нужны глаза?! Для чего нужны руки?! Давайте,

поиграем с нашими помощниками.

**Физкультминутка:**

1-2-3-4-5 – *шагать на месте*

Тело будем изучать

Вот спина, *показать руками сначала спину, затем живот*

А вот животик

Ножки  *топать ногами*

Ручки *вытянуть руки вперед и вращать кистями*

Ротик *указательным пальцем правой руки показать на рот*

Глазки *указательным пальцем обеих рук показать на глаза*

Ушки *указательным пальцем обеих рук показать на уши*

Голова *положить руки на голову*

Показать успел едва *покачать головой из стороны в сторону*

Шея крутит головой *обхватить шею ладонями*

Ох устала! Ой-ой-ой!

**Воспитатель:**

- Здорово поиграли, вам понравилось? Молодцы! Похлопайте друг другу! А теперь пора узнать что в разноцветных конвертах с сюрпризами. Давайте посмотрим. *(вместе с детьми достает из конверта и раскладывает на столе лучики солнца).*

Давайте все вместе соберем солнышко, постарайтесь собрать его красиво и аккуратно, чтобы оно вас порадовало и согрела своим теплом, ведь солнышко – наш друг, хорошее настроение, радость и крепкое здоровье.

Давайте встанем в круг и возьмемся за руки.

В нашем путешествии мы узнали много о здоровье и о том, как его беречь и сохранять. А теперь послушаем стихи-правила, которые знают наши дети.

1. Если хочешь долго жить – правильно питайся,

Овощи и фрукты ешь, зарядкой занимайся!

1. Ты осанку береги, правильно сиди, ходи,

Пей побольше молоко, кальций нужен нам всегда!

1. Я здоровье берегу, тело в чистоте держу,

Чтоб душа была здоровой, с физкультурой я дружу!

1. Утром делаю зарядку, зубы чищу я всегда,

Приучаюсь по порядку выполнять я все дела!

1. Если хочешь быть здоров, правильно питайся,

И от всей души всегда всем ты улыбайся!

**Воспитатель:**

- Улыбайся каждый день, чтоб не зря был пролжит день! А вот и Здоровейка, спасибо за волшебный рюкзачок1

**Здоровейка:**

- Наступила пора нам прощаться, друзья! Желаю быть всем крепкими и здоровыми.

На прощание скажу.

Чтоб расти и закалятся,

Надо спортом заниматься1

Витамины с грядки есть,

Чтобы вовсе не болеть!

Это главная еда,

Угощайся детвора1

*(в корзине апельсины для детей)*

*Дети прощаются со Здоровейкой и приглашают его приходить почаще к ним в гости!*