**Тема занятия по здоровьесбережению**

**«ДОМИК ЗДОРОВЬЯ»**

**Воспитатель Дергачева Наталья Алексеевна, воспитатель дошкольной группы МБОУ «Дунайская ООШ им. А.Я. Волобуева», с. Дунайка**

**Источник:**

1. Программа «Здравствуй» М.Л. Лазарев
2. Книга сказок. М.Л. Лазарев
3. Васильева Н., Новоторцева Н. Развивающие игры для дошкольников. Ярославль. Академия развития, 1998.

Цель: познакомить детей с идеей будущей Здравиады.

Задачи: Получить первую информацию о конкурсах. Проявить индивидуальные особенности (способности). Сформировать у себя психологическую готовность начать соревноваться в каком-либо виде деятельности. Научиться простейшим правилам участия в соревнованиях

Время 30 минут

Материал для занятия: матерчатая накидка Сказочницы, ручная кукла Здравика, ручная кукла Фырки.

ХОД ЗАНЯТИЯ 1. Сказка «Домик здоровья». Воспитатель читает:

—Все здоровячки готовились к открытию Здравиады. Здравик решил пригласить Фырку в Домик здоровья. —Фырк, а что там будет? — с любопытством спросил Фырка. —Здоровячки будут проводить веселую диагностику, проверять свои волшебные силы. —Какие еще волшебные силы? — спросил Фырка. —Волшебные силы здоровья, которые есть у каждого здоровячка, — ответил Здравик. —Фырк, а у меня они есть? — продолжал спрашивать Фырка. —Конечно есть, — объяснил Здравик. — Но у тебя их осталось мало. Поэтому нужно сначала проверить, сколько сил есть а потом начать тренироваться, чтобы их стало больше. —Фырк, а как я сумею их проверить? — недоумевал Фырка. —В Домике здоровья здоровячки каждый месяц проверяют свои волшебные силы! — воскликнул Здравик. И они мгновенно оказались в Домике здоровья. На первой двери красного цвета было написано: «Волшебство движения». На второй двери оранжевого цвета — «Волшебство семьи». На третьей двери желтого цвета — «Волшебство ума». На четвертой двери зеленого цвета — «Волшебство питания». На пятой голубой двери — «Волшебство дыхания». На шестой синей двери висела табличка «Волшебство закаливания». На седьмой фиолетовой двери можно было прочитать «Волшебство голоса». Сначала они открыли красную дверь и очутились в большой Красной комнате, где было очень много здоровячков. Здоровя-чок Илюша сказал: —Здравствуйте, Здравик и Фырка, мы готовимся к Здравиа- де и проверяем свое главное волшебство движения — выносли вость. Становитесь, руки положите за голову. Сейчас мы будем приседать 30 секунд. Постараемся приседать как можно быстрее, ниже, не отрывая пятки от пола и не убирая рук из-за головы. Во время приседания нужно считать, сколько раз вы присели. Здравик и Фырка начали быстро приседать. Через несколько секунд Фырка остановился, сел на пол и сказал: —Фырк, больше не могу! Здравик продолжал приседать. Через 30 секунд здоровячок Илюша остановил его и спросил, сколько приседаний получилось. Здравик ответил: —Сорок. Здоровячки захлопали в ладоши. —А ты, Фырка, сколько раз присел? — спросил Илюша. Фырка только недовольно фыркнул. — Ничего, Фырка, — ободрил Здравик. — Будешь трениро ваться, у тебя получится еще больше. Пойдем во вторую комнату здоровья. Здравик открыл вторую дверь, и они оказались в Оранжевой комнате. К Фырке подошла девочка — здоровячок Юля: —Здравствуй, Фырка! Ты можешь назвать имена всех своих родственников? Фырка долго думал, но так ничего и не вспомнил. —Фырка, почему ты не здороваешься? Я ведь поприветствовала тебя, а ты даже не ответил. Люди, которые не отвечают на приветствие, называются невежливыми, — сказала девочка. — Быть невежливым, — сказал Фырка, — это мое самое любимое занятие. —Уважаемая Юля, — вмешался Здравик. — Ты извини, пожалуйста, Фырку за его поведение. А ты, Фырка, постарайся не обижать здоровячков. Посмотри лучше, как ребята проверяют знания о своей семье, и рассказывают, чем помогают маме и папе, как проводят свои выходные. —У меня нет семьи, поэтому я не хочу здесь быть! — раздраженно сказал Фырка. —Не расстраивайся, — успокоил хлюпика Здравик. —Когда мы расколдуем тебя, ты сразу найдешь свою семью и все вспомнишь. А пока идем в третью комнату здоровья. В Желтой комнате здоровячки решали задачки, играли в шахматы, рисовали картины. К Фырке подошел здоровячок Игорек и сказал: —Здравствуй, Фырка! Хочешь проверить свою память? —А как я могу это сделать? — в свою очередь спросил Фырка. —Прочитай нам стихотворения, которые ты выучил за последний месяц, — ответил Игорек. —Я ни одного не выучил, и не хочу учить! — грубо сказал Фырка. —Хорошо, — пришел на помощь Здравик. — Пока мы пришли просто посмотреть, что происходит в Домике здоровья. Но когда-нибудь ты обязательно придешь сюда, чтобы показать свои способности. В Зеленой комнате здоровячки тренировались в приготовлении различных блюд, полезных для здоровья. Когда Фырка увидел это, он тут же закричал: —Вот здесь мне очень нравится! Фырка без разрешения схватил с одного стола тарелку и немытыми руками стал заталкивать себе в рот все, что на ней было. Здоровячки хором сказали: —Фырка, ты не только нарушаешь правила поведения, но и можешь заразить нас микробами, которые находятся на твоих грязных руках! —Придется нам, Фырка, уйти, — вздохнул Здравик. — Ты очень плохо сейчас поступил. В следующей комнате ты, надеюсь, будешь вести себя лучше. В Голубой комнате здоровячки занимались дыхательной гимнастикой. К Фырке подошел здоровячок Паша и сказал: —Здравствуй, Фырка! Давай проверим твое дыхание. Сделай, пожалуйста, два глубоких вдоха и выдоха. Теперь снова набери побольше воздуха в легкие, закрой рот, и тихонечко произноси звук «м». Мычи, а я буду считать, сколько секунд ты промычишь. —Я не корова, чтобы мычать! — возмутился Фырка. —Это такая специальная дыхательная проверка, — объяснил Здравик. — Кто дольше может промычать, у того лучше развита дыхательная система. Фырка начал мычать, но на счет «три» уже остановился. —Молодец, Фырка, что попробовал, — поддержал хлюпика Здравик. — Ты знаешь, мне очень понравилось, как ты назвал это соревнование: — «Мычалки». Здоровячки радостно закричали: —Да! Молодец, Фырка, ты придумал название нашим соревнованиям! В Синей комнате был большой бассейн. В воде плавали, ны ряли и играли здоровячки. Фырка с разбегу плюхнулся в воду. По всему бассейну разлетелись брызги. Через секунду все услы шали: —Спасите! Тону! На помощь! Здоровячки, которые очень хорошо плавали, быстро вытащили хлюпика из воды на коврик перед бассейном. Фырка уже не дышал. Здравик с помощью здоровячков быстро перевернул Фырку вниз головой. Изо рта у Фырки вылилась вода. Потом Здравик сделал ему искусственное дыхание, и Фырка пришел в себя. —Что это со мной случилось? — с трудом проговорил хлюпик- —Ты нарушил правила поведения на воде, — ответил Здравик. — Ты в одежде прыгнул в воду, не умея плавать! Нам все» пришлось тебя спасать. Хорошо еще, что быстро тебя вытащили. Все могло закончиться гораздо хуже. —Фырк, а что нужно сделать, чтобы научиться плавать? — спросил перепуганный Фырка. —Для этого есть специальные занятия по закаливанию и плаванию. Но пойдем, посмотрим, что происходит в седьмой, последней комнате. Как только Здравик открыл Фиолетовую комнату, оттуда сразу послышались красивые звуки. — Фырка, здесь здоровячки тренируются в пении и чтении стихотворений. Хочешь спеть какую-нибудь песню или просту чать музыкальный ритм? —Простучать я точно смогу, — самоуверенно сказал Фырка. Девочка Виолетта подошла к Фырке и сказала: — Здравствуй, Фырка! Я напою тебе мелодию, а ты постарайся простучать в ладоши её ритм. Фырка начал так громко и невпопад стучать в ладоши, что открылись двери всех комнат здоровья, отовсюду сбежались здоровячки и начали спрашивать, что случилось. —У меня получились настоящие хлопалки! — закричал Фырка. —Постойте! — проговорил Здравик. — Мне кажется, что Фырка сейчас придумал новое очень веселое соревнование для Здравиады. Давайте его так и назовем «Хлопалки». Здоровячки от радости захлопали в ладоши. Получился очень красивый и очень громкий звук. —Друзья! Собирайтесь! — воскликнул Здравик. Скоро начнется Здравиада! Мы покажем всем наше новое соревнование «Хлопалки», которое придумал Фырка. Думаю, оно понравится всем здоровячкам на Планете Здоровья. Скорее в путь!

2. Игры в «Домике здоровья». Воспитатель предлагает детям изучить свои волшебные силы в Домике здоровья. Для этого нужно закрыть глаза и произнести волшебные слова. Мальчики должны говорить: — Абсолютно я здоров! К испытаниям — готов! Девочки: — Абсолютно я здорова! К испытаниям — готова! Игра «Приседалки» (тест на выносливость). Дети, находясь положении стоя, кладут руки за голову. По команде воспитателя они приседают в течение 30 секунд. Побеждает тот, кто сделал большее количество приседаний. Воспитатель говорит о том, что на следующем занятии будут готовиться медали «Здравик» и «Шкатулки с волшебством». Называется ребенок, победивший в этой игре.

Игра «Назови родственников». Дети должны за 10 секунд назвать как можно больше имен родственников. Воспитатель называет победителя и переходит к следующей игре.

Игра «Расскажи самое длинное стихотворение». Выявляется победитель.

Игра «Пловец». Дети изображают плывущего человека, рыбу, дельфина, медузу и т. д. Выявляется победитель, который лучше всех изобразил соответствующие движения.

Игра «Мычалки». Дети соревнуются в том, кто дольше всех промычит.

Игра «Нырялки». Дети после глубокого вдоха закрывают рот, зажимают пальцами нос и приседают («ныряют»). Побеждает тот, кто дольше всех «просидит под водой».

Игра «Стучалки». Дети повторяют за воспитателем ритм, который отстукивается в ладоши.

ВОПРОСЫ 1.Что такое «волшебные силы здоровья»? 2.Кто такие «невежливые люди»? 3.Что было написано на дверях каждой комнаты Домика здоровья? 4.Какие упражнения здоровячки делали в Красной комнате? 5.Что вспоминали здоровячки в Оранжевой комнате? 6.Что делали здоровячки в Желтой комнате? 7.Что изучали здоровячки в Зеленой комнате? 8.Какой тест проводили здоровячки в Голубой комнате? 9.Как тренировались здоровячки в Синей комнате? 10.Какие задания выполняли здоровячки в Фиолетовой комнате? 11.Какие слова готовности к соревнованиям должны произносить здоровячки-мальчики и здоровячки-девочки.