Тема: «СКУКУ, ПРОСТУДУ, БЕЗДЕЛЬЕ МЕНЯЕМ НА БОДРОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ, ВЕСЕЛЬЕ»

Цели: обучить детей гимнастике пробуждения, дать понятие слова «витамины» и объяснить, как и для чего необходимо правильно питаться; воспитывать стремление совершенствовать культуру души и тела.

Ход занятия

1. Орг.момент.

Настрой детей на занятие. Предложить улыбнуться друг другу.

1. Основная часть

«Утро»

Солнышко сказало:

 - Мне пора взойти!

Травка зашептала:

* Мне пора расти!
* Пчелы загудели:
* Мед пора собрать!
* Птицы загалдели:

- Пора летать, летать!..

И слышала подушка,

И слышала кровать,

Как кто-то мне на ушко

Шепнул: - Пора вставать!

В. Данько

Воспитатель

А как же мы просыпаемся! (Ответы детей.)

Очень важно, дети, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Настраивайте себя только на хорошее.

Улыбка - залог хорошего настроения. А настроение, как известно, передается. Так давайте передавать друг другу только хорошее настроение!

2. Практическая часть.

Гимнастика пробуждения.



1. Спокойно сделайте вдох, выдох - полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

**Практическая работа.**

1. «Нарисуй хорошее настроение»
2. Уход за комнатными растениями.

Воспитатель

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!

Воспитатель.

* Почему человеку нужно питаться?

В каком режиме лучше питаться?

* Что такое витамины?

- Слово «витамины» придумал американский ученый Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. При соединении латинского слова «vita» (жизнь) со словом «амин» получилось слово «витамин».

Младшим школьникам надо съедать в день 500-600 г овощей и фруктов. Зачем? (Чтобы быть здоровыми, в них содержится необходимое количество витаминов.)

III. Итог.

Главные правила питания:

* есть разнообразную пищу;
* поменьше употреблять сладостей;
* нельзя много есть соленого, острого, жареного, копченого;
* есть больше овощей и фруктов.

Разгадывание загадок об овощах и фруктах.

1. Телятки – ребятки привязаны к грядке (Огурцы).
2. Сверху зелено, снизу красно, в землю вросло (Морковь).
3. Под землей гнездо свила, яиц нанесла, (Картофель).
4. Сидит дед в сто шуб одет, кто его раздевает, тот слезы проливает. (Лук)
5. Желтый, круглый, ты откуда?

Прямо с солнечного юга.

Сам на солнышко похож.

Можешь съесть меня, но только

Раздели меня на дольки. (Апельсин)

А теперь поиграем в игру: «Кто первый».

1. «Одень друга».
2. «Съешь морковку».

В заключение воспитатель читает детям рассказ из сборника В. Данько «Школа чудес», где есть и домашнее задание, и тема для размышления.

ШКОЛА ЧУДЕС

* Привет, Ослик! - сказал Бегемот, поигрывая своими мускулами. - Ты куда это собрался с таким большим рюкзаком?
* Я иду в горы, в туристический поход. Буду спать в палатке, сидеть у костра. Кстати, откуда у тебя такие большие мускулы? Что-то я их раньше не замечал.
* Так я же записался в секцию. Поднимаю гири, штанги. Я теперь, знаешь, какой сильный!.. Вот...- Бегемот схватил в обнимку Ослика вместе с его рюкзаком и подбросил в воздух.
* Ай, ай! Что ты делаешь?- закричал Ослик,- Ты меня уронишь!..

Но Бегемот ловко поймал его и поставил на землю.

* Хорошие мускулы! Однако до свидания...- попрощался Ослик, опасаясь, что Бегемот снова попробует на нём свою силу.
* Привет, Слон!- крикнул Бегемот.

Слон сидел под деревом и играл сам с собой в шахматы.

* Привет, - отозвался он, не поднимая головы от шахматной доски.
* Эй, Слон! Это невежливо! Я с тобой здороваюсь, а ты даже не смотришь... Ты знаешь, что я занимаюсь в секции?
* Угу..., - промычал Слон, переставляя пешку.
* Ах, так..., - крикнул Бегемот. - Сейчас я тебе покажу.

Он схватил Слона в охапку вместе с его шахматной доской и подбросил так высоко, что Слона долго не было видно, а с неба начал идти шахматный дождь: посыпались пешки, короли, королевы и разные прочие фигуры... Наконец появился и Слон.

-Лови! Лови!.. - кричал он, падая прямо на Бегемота.

Бегемот подхватил его и спросил:

* Ты не ушибся?.. - И пошёл дальше, играя своими мускулами.

«Что это стало с нашим Бегемотом? Если он такой сильный, неужели ему всё можно?» - грустно думал Слон, собирая рассыпанные повсюду шахматные фигурки...

- Привет, Кошка! - сказал Бегемот и наклонился, чтобы удобней было схватить её за шиворот.

* Привет! - мяукнула Кошка и на всякий случай прыгнула на дерево. - Вон там Обезьянка кувыркается, иди с ней поздоровайся.
* Привет, Обезьянка! - сказал Бегемот, подбегая к Обезьянке сзади и хватая её, чтобы она не успела удрать. Но тут...
* Ай! Ай! - завопил Бегемот, взлетая в воздух. - Лови! Лови меня!
* Ну, уж нет! - ответила Обезьянка, отходя в сторону. - Ты тяжёлый!
* Ай!.. Падаю!.. - крикнул Бегемот и шлёпнулся прямо в лужу.
* Ой-ой-ой! Я ударился! - захныкал он, как маленький. - Ты чего швыряешься целыми Бегемотами?.. Сильная стала, да? - плаксиво проговорил он, обиженно глядя на Обезьянку.
* Я просто ловкая, - ответила спокойно Обезьянка.- Я ведь тоже занимаюсь в секции...
* А-а-а!..- с уважением посмотрел на Обезьянку Бегемот - Я не думал...
* А ты думай, думай!.. - посоветовала Обезьянка.
* Смотрите, а вот и Ослик! Ты чего вернулся? Забыл что-нибудь? -Ну, конечно, забыл! Мы все забыли...
* Что?- хором вскричали все.
* Мы опять забыли про... домашнее задание. -Верно! - спохватилась Обезьянка-Значит, так:
* во-первых, утром быстро встать с постели,
* во-вторых, десять раз наклониться;
* десять раз присесть;
* десять раз подпрыгнуть;
* десять раз помахать руками;
* десять раз помахать ногами;
* десять раз поморгать глазами.

- Можно и я скажу? - спросил Ослик и бодро продолжил: - Десять раз подвигать ушами;

* один раз умыться холодной водой;
* один раз обтереться по пояс мокрым полотенцем;
* один раз хорошо почистить зубы;
* хотя бы один раз сделать что-нибудь такое, чтобы тебя похвалили.
* А один раз - это много или мало? - спросил Бегемот.
* Один раз - это не мало, но и не много, - ответил Слон.

Воспитатель.А вы сами как считаете? Задания Обезьянки и Ослика нужно выполнять каждый день. Интересно, сумеете ли вы это сделать?

Постарайтесь! До свидания, до новых встреч!