Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 239

«Детский сад комбинированного вида»

***Сборник конспектов по здоровьесбережению***

***«Растем здоровыми, сильными, смелыми!»***

***(для детей второй младшей группы)***

Составитель:

Иванова Светлана Александровна-

воспитатель группы «Бусинки»

Кемерово

2020

**Содержание**

1.Праздник «Зеленая аптека»…………………………………………………..3

2. Досуг «Хорошие зубы – залог здоровья!»…………………………………..6

3. Игра – путешествие «Откуда берутся грязнули?»…………………………10

4.Развлечение «Здоровый сон»………………………………………………...14

5.«Веселые старты» с мячами и шарами………………………………………19

**Праздник «Зеленая аптека»**

**Цель:** формирование представлений у детей о необходимости сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

**Оборудование:** гербарий «Лекарственные растения нашего края» (для игры), картины природы для оформления, фонограммы (звуки леса).

**Ход мероприятия**

**I. Слово воспитателя.**

Человек еще издавна заметил, что животные среди множества растений выбирают только те, которые помогут им излечиться. Человек начал изучать эти растения и их свойства. На Руси таких людей называли «травниками». Изучив свойства лекарственных растений, они заносили их в особую книгу. Так появились знания о лечебных свойствах растений, которыми вас лечат мамы. Сегодня мы с вами ведем разговор о лекарственных травах нашего края.

*Лес, как сказочное царство,*

*Там кругом растут лекарства,*

*В каждой травке, в каждой ветке –*

*И микстура и таблетки, ну а чем и как лечить*

*Мы вас можем научить*.

**II. Отгадайте загадку.**

*Стоит в лесу кудряшка –*

*Белая рубашка.*

*В середине золотая,*

*Кто она такая?*

**III. Под музыку появляется РОМАШКА.**

Ромашка: Это я, ромашка! Моя Родина Америка. Давным – давно, как сорняк я попала на корабль, а затем поехала по железной дороге. В вагонах были щели и мои семена рассыпались. Так насыпи покрылись высокой травой и так я попала в Россию.

**Воспитатель**: Милая ромашка, а ты чем полезна?

**Ромашка**: Если случится тебе простудиться;

Появится кашель, поднимется жар,

Придвиньте к себе кружку, в которой дымится

Слегка горьковатый душистый отвар.

**Воспитатель**: Отгадайте другую загадку.

*Тонкий стебель у дорожки, на конце его сережки.*

*На земле лежат листки – маленькие лопушки.*

*Он нам как хороший друг – лечит ранки ног и рук*.

**IV. Под музыку появляется ПОДОРОЖНИК**.

**Подорожник**: Это, я, подорожник! Существует легенда о том, как были открыты мои целебные свойства. Лежали на дороге две змеи, грелись на солнышке. Вдруг из – под поворота выехала телега. Одна змея успела уползти, а другая – нет. Люди остановились и увидели, как та змея, которая успела уползти принесла листок подорожника, и через некоторое время они вместе скрылись с глаз.

С названьем простым и тревожным,

Зовущим за отчий порог,

Невзрачный цветок – подорожник

Растет у российских дорог.

Дороги спешат за курганы

Дорогам конца не видать,

И важно, что путникам раны

Умеет цветок врачевать.

Листок оторви осторожно

И жгучую боль утоли…

Невзрачный цветок – подорожник,

Да как же растешь ты в пыли?

**V. Воспитатель:** Дорогой, Подорожник, а чем ты еще полезен?

Подорожник: Если вдруг заболел зуб, глаз воспалился, сердце болит, десны кровоточат, беги ко мне срочно! Я помогу!

**VI. Воспитатель: Пришло время отгадать следующую загадку.**

Жжется, а не огонь!

Злая, а людей – лечит! КРАПИВА.

**Под музыку появляется Крапива.**

**Крапива:** Это я, Крапива! Люди про меня говорят. Что одна Крапива заменяет семерых врачей. Это растение посылает сон, прекращает рвоту.

**VII. Под музыку появляется Шиповник, , Тысячелистник, Мать и – Мачеха.**

**Воспитатель:** Вы кто?

Растения (вместе): Мы пришли к своим друзьям! Мы тоже лекарственные растения!

**Шиповник**: Где – то в чаще дремучей,

За оградой колючей,

У заветного местечка

Есть волшебная аптечка:

Там красивые таблетки

Развешаны на ветке.

Меня зовут царем кустов за цвет и за запах

Моих лепестков.

Хоть куст мой зеленый вас ранить готов,

Но я помогу всем больным, и тем, кто здоров.

**Воспитатель**: Знаем, ты Шиповник, но как ты можешь помочь?

Шиповник: Пейте для профилактики мой настой. Он очень вкусный и полезный. В нем содержится витамин С. тогда гриппом вы болеть не будете!

**Мать – и – мачеха**: С верху листок гладкий,

Но с байковой подкладкой!

**Воспитатель**: Знаем, ты, Мать – и – мачеха.

**Мать – и – мачеха**: Если кашель вас замучил , воспаленье началось, подружись со мной скорее, обещаю, все пройдет.

**Тысячелистник**: Белый щит на тысяче листьев, расту на бугре, помогу в беде.

**Воспитатель**: А чем ты можешь помочь, Тысячелистник?

**Тысячелистник**: Я как подорожник людям помогаю, раны заживляю, аппетит улучшаю, воспаления снимаю.

**Ромашка**: Как хорошо, что все мы вместе собрались на этой полянке. Давайте танцевать!

**VIII. Танец растений. После танца звучит фонограмма звуков леса, на полянку выходит мальчик, гуляет, не замечая, как топчет растения.**

**Воспитатель:** Стой! Посмотри, что ты делаешь?

**Мальчик**: Я гуляю! А что?

**Воспитатель**: Оглянись, посмотри, что ты натворил!

**Мальчик**: Ну и что. Они все равно никому не нужны!

Мальчик хочет уйти с поляны, но тут с ним начинают происходить разные неприятности, он натер ногу, порезал руку, начал чихать и кашлять, у него заболела голова и поднялась температура. Лекарственные растения приходят к нему на помощь: подорожник лечит натертую ногу, тысячелистник – порезанную руку, ромашка и мать – и – мачеха помогают победить кашель, шиповник спасает от температуры.

**Мальчик:** Большое спасибо! Можно я вас с собой возьму.

**Растения (хором):** Конечно.

**Досуг «Хорошие зубы – залог здоровья!»**

**Цель:** формирование представлений у детей о необходимости сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

* Познакомить дошкольников с тем, что человек – часть природы, дать знания о важном органе пищеварения – зубах.
* Убедить малышей в необходимости беречь зубы.
* Дать детям советы по уходу за зубами.

**Оборудование для мероприятия:** колокольчик, магнитофон и записи песен (см. по тексту); выставка «Берегите зубы!» (зубной порошок, зубная паста, зубная щетка, зубочистка и другие предметы для ухода за зубами).

**Оборудование для опыта:** стеклянная пластина, спиртовка, стакан с холодной водой, щипцы.

**Стенд «Красивые зубы – красивая улыбка!» (**фотографии ребят из группы)

**Ход мероприятия**

**I. Воспитатель:**

Сегодня, ребята мы с вами поговорим о красоте зубов, о их здоровье. Давайте улыбнемся друг – другу и в путь.

**II. Воспитатель:**

Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле – это Человек! Человек дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится. Организм человека состоит из органов, которые работают согласованно, слаженно.

-С помощью какого органа вы видите, что нарисовано в книге? Ответы детей.

-Какой орган помогает вам почувствовать запах хлеба, цветка, духов.

**III. А теперь, загадки:**

1.Всю жизнь ходят на перегонки, а обогнать друг друга не могут. НОГИ.

2.У двух матерей по пять сыновей все на одно имя. РУКИ и ПАЛЬЦЫ.

3.Белые силачи, рубят калачи. ЗУБЫ.

**Воспитатель**: Знать свой организм необходимо, чтобы укрепить здоровье!

**IV. Игра «Части тела».**

Это глазки. Вот. Вот.

Это ушки. Вот. Вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка. Здесь живот.

Это ручки. Хлоп. Хлоп.

Это ножки. Топ. Топ.

Ой, устали! Вытрем лоб.

**V. Воспитатель:**

Малыш рождается беззубым. У маленьких детей первые зубы появляются в возрасте 6-8 месяцев. К двум годам у детей появляются 20 зубов. Эти зубы называются молочными. В возрасте 6-7 лет до 12 лет происходит замена молочных зубов постоянными. У взрослого человека вместо 20 молочных появляются 32 постоянных зуба. Они более широкие и образуют сплошной ряд. Эти зубы надо беречь: больше зубов не вырастет.

Чем же покрыты наши зубы? Зубы покрыты эмалью. Эмаль придает зубам красивый блеск. Эмаль зуба – это самая прочная часть тела. Она предохраняет зубы от повреждений и заболеваний. Но она со временем разрушается. От чего может разрушаться эмаль зубов?

**VI. Воспитатель проводит опыт, комментируя при этом свои действия:**

Возьмем кусочек стекла, нагреем его на огне, потом опустим в стакан с холодной водой. Что произойдет со стеклом? Стекло треснет.

Эмаль зубов может также растрескаться от резкой смены горячей и холодной пищи. Берегите эмаль зубов от резкой смены температуры!

Какое значение в жизни человека имеют зубы? Зубы – это очень важная часть пищеварительного канала. Зубами человек откусывает и пережевывает пищу. Больные зубы могут быть причиной разных заболеваний.

**VII. Воспитатель:**

Самая распространенная болезнь зубов – это кариес. Кариес – разрушение зуба с образованием в нем полости (дырки). Кариес особенно распространен там, где питьевая вода и пища содержит мало фтора. Лечение зуба практически безболезненно. Если кариес только начинается. Поэтому при появлении в зубе даже небольшой дырки, нужно сразу же обратиться к врачу стоматологу.

**VIII. Ребенок читает стихотворение наизусть**:

Плачет Костя: ноют зубы.

Чистить зубы он не любит.

Ни снаружи, ни внутри-

Разболелись сразу три!

Вот сверло жужжит от злости

Зуб сверлит, ругает Костю:

«З –зубы чис – с- стить ты не л- л- любишь,

Вот со мной и стал знаком!

Чисти зубы! Чисти зубы!

Порошком! Порошком!

**IX. Знакомство с экспонатами выставки «Берегите зубы!»**

**Рекомендации врача стоматолога.**

Вы ребята должны знать, то детская зубная паста вкуснее и нежнее, чем для взрослых. Например, паста «Дракоша» со вкусом малины, клубники. Для профилактики кариеса нужно чистить зубки два раза в день: утром и вечером.

**X. Воспитатель:**

Чтобы не болели зубы и не воспалялись десны, нужно полноценно питаться: есть много зеленых овощей, свежих фруктов, мясо, курицу, рыбу, яйца, пить много молока. Если вы будете регулярно есть эти продукты, то получите все необходимые минеральные вещества и витамины.

Витаминов в продуктах не видно, но они там есть и очень нужны человеку. Не будет в рационе витамина А – человек начинает плохо выглядеть. Если не хватает витамина С – человек слабеет, начинают выпадать зубы, а когда нет в пище витамина В – человек плохо спит и много плачет.

Не ешьте слишком много конфет и не слишком увлекайтесь сладкой газированной водой пейте натуральные соки овощей и фруктов. В вашем меню обязательно должны быть салаты из овощей.

**XI. Сценка «Бабушкины гостинцы»**

**Бабушка:** Здравствуй, внучек! А я тебе гостинчик принесла очень полезный для зубов. Угадай, что здесь?

**Воспитатель**: Потрогал Илюша бабушкин кулек: в нем что – то круглое, твердое, на маленький апельсин немного похоже…и нет, не угадал! В кульке оказалась репа. А бабушка сказала…

**Бабушка**: У нас в деревне ребятишки любят хрумкать репку, морковку, капустную кочерыжку. Овощи чистят и укрепляют зубы. А у сластен, у тех, кто лакомится вафлями, печеньем, булочками, конфетами зубы чаще всего и болят.

**Воспитатель**: Почему же полезно есть сырые овощи и фрукты? Сырые овощи жесткие (морковь, огурцы) и твердые фрукты (яблоки, груши) хорошо очищают зубы от прилипших кусочков пищи и укрепляют десны. Лук и чеснок уничтожают гнилостные бактерии в полости рта. Свежие овощи, фрукты и ягоды содержат много витаминов необходимых для организма человека.

А как вы ребята думаете, можно ли:

-ковырять в зубах булавкой, иголкой или другими металлическими предметами?

-грызть зубами орехи, твердые конфеты?

-держать в зубах гвозди?

- Открывать зубами бутылки с газированной водой. **Ответы детей.**

**XII. Воспитатель:**

Здоровые зубы украшают лицо человека, способствуют правильной и красивой речи.

**XIII. Знакомство со стендом «Красивые зубы – красивая улыбка!»**

**Стихотворение читает ребенок**:

Улыбнитесь пошире,

И пусть все видят, что ваши зубы,

Согласно словарю эпитетов , -

Крупные и ровные,

Острые и частые,

Твердые, жемчужные,

Белые, клыкастые,

Мраморные, крепкие,

Самые смехастые.

**Воспитатель**:

Чтобы ваши зубы были именно такими, вы должны ухаживать за ними, выполнять советы и рекомендации стоматологов. Каждый из вас должен иметь свою зубную щетку. и чистить зубы утром и вечером.

**XIV. Подведение итогов.**

О чем мы вели сегодня разговор?

Сколько молочных зубов у человека?

Как правильно ухаживать за зубами?

**Игра – путешествие «Откуда берутся грязнули?»**

**Цель:** формирование представлений у детей о необходимости сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

1.Повторить и закрепить с детьми знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

2.Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют здоровью.

**Оборудование:** на доске крепится карта маршрута игры – путешествия в Город Чистоты и Порядка, воздушные шары.

**Предварительная работа**: на листе ватмана нарисовать карту маршрута со следующими пунктами: станция «Грязнулька», город Лентяйск, полустанок «Угадайск»; подобрать минусовки «Песня о школе» Д. Кабалевского, «Песенка про лень» (музыка В. Тугаринова, слова И. Михайловой); «Дружба» (музыка А. Островского, слова Н. Добронравова и С. Гребенникова), «Голубой вагон»(музыка В. Шаинского, слова Э. Успенского).

**Ход мероприятия**

**I.Воспитатель:**

*(Дети входят в группу из приемной под минусовку песни о школе Д. Кабалевского).*

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы отправляемся в необычное путешествие. Я приглашаю всех принять в нем участие: поиграть, повеселиться, конечно, хорошенько подумать обо всем, что увидите и услышите. Итак, начинаем наше путешествие!

**II. В группе из стульев выстроить автобус.**

**Звучит минусовка песни «Голубой вагон».**

**Воспитатель (***занимая место водителя***):**

Наш волшебный автобус отправляется. Все, кто любит чистоту и порядок – занимайте скорее места. Мы – отправляемся! Воспитатель встает со стула подходит к доске и демонстрирует по какому маршруту двигается его автобус. Наша первая остановка станция «Грязнулька».

**Станция «Грязнулька**»

**Воспитатель**: Итак, мы прибыли на станцию «Грязнулька!» здесь живут люди, которые перестали заботиться о чистоте и порядке: они не хотят больше умываться, чистить зубы. Не хотят следить за чистотой в своих квартирах. Мальчики и девочки по утрам не спешат к умывальникам. Дети перестали чистить свою обувь, следить за одеждой, разучились пользоваться чистым носовым платком. Но самым странным человеком на станции слывет мальчик, о котором рассказывает следующее стихотворение.

**III.** **Несколько детей читают стихотворение по очереди,** а фразу: «Хотите – верьте, хотите – нет!» дети произносят хором.

**1 ребенок**:

Жил на свете мальчик странный –

Просыпался по утру

И бежал скорее в ванну

Умываться. Я не вру.

**Хором**: Хотите верьте, хотите – нет!

**2 ребенок**:

Руки мыл зачем – то с мылом,

А лицо мочалкой тер.

На руках все пальцы смыл он,

Щеки в дырах до сих пор!

**Хором**: Хотите верьте, хотите – нет!

**3 ребенок**:

Сыну мама запретила умываться по утрам.

Убрала подальше мыло,

Перекрыла в ванной кран.

**Хором**: Хотите верьте, хотите – нет!

**4 ребенок**:

Мальчик этот был упрямый,

Маму слушать не хотел.

Умывался по утрам он, и конечно, заболел!

**Хором**: Хотите верьте, хотите – нет!

**5 ребенок**:

Тут к нему позвали разных самых лучших докторов,

И диагноз был таков:

«Если мальчик будет грязным – будет он всегда здоров!»

Вы мне верите?

**Воспитатель:** Как вы думаете, ребята, можно заболеть от чистоты?

Правильный ли диагноз поставили врачи? Дети на станции «Грязнулька» перестали следить за своими волосами, перестали их подстригать. Врачи определили, что волосы живут в среднем от 2 до 4 лет. За год они успевают вырасти на 12- 15 см. чтобы волосы были здоровыми, густыми, красивыми за ними нужно ухаживать, прежде всего ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. По состоянию волос их моют шампунем и теплой водой. Волосы регулярно подстригают.

**Воспитатель**: малыши на станции «Грязнулька» плохо относятся к своим игрушкам. Да и сами дети неряшливы: одежда у них мятая, лицо и руки всегда в фломастерах.

**IV. Дети инсценируют сценку на стихотворение В. Лившица «Неряха».**

Тротуар ему не нужен:

Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам

Он шагает напрямик!

Что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна

Фиолетовых чернил?

Почему на брюках глина?

Почему фуражка блином?

**Воспитатель**: Нам странно и неприятно видеть таких детей. А среди, вас , ребята, такие мальчики и девочки есть? Конечно нет, потому что мы хорошо знаем правила.

Дети отвечают по очереди:

1. Чистота – залог здоровья!
2. Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью!
3. Нечистоплотность – это неуважение не только к самому себе, но и к окружающим.

**V. Звучит минусовка песни «Голубой вагон»**

**Воспитатель:** Внимание! Вы слышите сигнал отправления? Наше путешествие продолжается – впереди на нашем пути город Лентяйск. Воспитатель передвигает автобус по карте.

**VI.Воспитатель:**

Город Лентяйск. Прибыли. Станция «Грязнулькина» и город Лентяйск расположены не далеко. Люди, проживающие в них дружные соседи, потому что между ними много общего. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые дети не слышат воспитателя и родителей, не выполняют их поручения. Они не воспитывают в себе привычку трудиться, помогать старшим по дому. Ленивые дети живут так:

**VII. Стихотворение читает ребенок**:

*Если б мыло приходило*

*По утрам ко мне в кровать*

*И само меня бы мыло –*

*Хорошо бы это было!*

*Вот бы жизнь тогда настала!*

*Знай, гуляй, да отдыхай!*

*Тут и мама б перестала*

*Говорить, что я лентяй!*

**Воспитатель:** Некоторые девочки и мальчики забывают хорошее и очень важное правило: у каждой вещи должно быть свое место. К этому следует приучить себя с детства и на всю жизнь. Такая привычка помогает успеть сделать за день массу дел.

**VIII. Дети исполняют Песенку про лень (музыка В. Тугаринова, слова И. Михайловой).**

**IX. Работа с пословицами. Объяснение значений.**

**Воспитатель:** Теперь наш путь следует к полустанку «Угадайка». На этом полустанке живут любознательные люди. Они страстные книголюбы и с удовольствием участвуют в конкурсах и викторинах.

* Кто аккуратен, тот людям приятен.
* Чистота лучшая красота.
* Чисто жить – здоровым быть.
* Не думай быть нарядным. А думай быть опрятным.
* Чистая вода для хворы беда.

**Воспитатель:** А сейчас , друзья, отгадайте загадки.

Гладко, душисто, моет чисто. МЫЛО.

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. РАСЧЕСКА

**X. Путешествие заканчивается исполнением песни «Дружба».**

**XI. Воспитатель:**

Помните, ребята: от лени одно лекарство – труд!

**Развлечение «Здоровый сон»**

**Цель:** формирование представлений у детей о необходимости сохранения и укрепления здоровья**.**

**Задачи:**

* Познакомить детей с гигиеной сна.
* Расширять кругозор и словарный запас дошкольников.

**Оборудование:** любимые куклы детей, выставка книг «Устное народное творчество», на которой представлены колыбельные песни, сонники; картотека загадок и пословиц о сне, плакат с пословицами о сне (см. по тексту); плакат «Девять правил здорового сна» (см. по тексту), модель механических часов.

**Ход мероприятия**

**I. Сообщение темы развлечения.**

Сегодня мы , ребята, будем говорить о сне. Не удивляйтесь! Сон относится к важнейшему виду ежедневного отдыха. Без достаточного, нормального сна немыслимо здоровье. Люди давно подметили очень важную роль сна для здоровья человека, для восстановления его сил. Вы наверное слышали русскую поговорку: «Утро вечера мудренее!» Недосыпание особенно систематическое, ведет к переутомлению, к заболеваниям. Сон ничем нельзя заменить, он ничем не компенсируется.

**II. Загадки о сне.**

Загадок о сне народ составил много. Вот некоторые из них. Послушайте.

* Что слаще сладкого?
* Вроде нету, вроде есть, слаще меда, а не счесть.
* Что слаще меда и сильнее льва?
* На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его.
* Не стукнет, не брякнет ко всему подойдет.
* И рать, и воеводу – всех повалил.
* Что можно увидеть с закрытыми глазами?

**III. Слово воспитателя:**

Подумайте и ответьте: что же такое сон? Как вы понимаете значение этого слова? А теперь прочитаем определение сна в толковом словаре.

**СОН** – наступающее через определенные промежутки времени состояние покоя и отдыха.

**IV. Слово воспитателя:**

Но, как не странно, даже в настоящее время ученые не могут дать точного определения сну: если не высыпаешься, то целый день чувствуешь себя «не в своей тарелке». Некоторые мальчики и девочки начинают спорить и капризничать, когда родители велят им идти спать. Это очень глупо. И вы теперь знаете, почему? Когда вас отправляют спать, не надо воспринимать это как наказание. Напротив, мамы и папы очень вас любят и охотно посидели бы с вами подольше. Но родители знают, то ребенку надо много спать и отдыхать, чтобы он рос здоровым. Поэтому они и следят, чтобы вы ложились во время в постель. А еще родители знают, что дети, которые мало спят, аще простужаются и болеют. А все мамы и папы хотят, чтобы ребенок рос сильным и крепким.

**V. Воспитатель вывешивает на доску плакат «Девять правил здорового сна» и зачитывает их.**

Ученые, изучающие влияние сна на здоровье человека, разработали девять правил, которых следует придерживаться.

**ПЕРВОЕ правило.**

Обязательно ложиться и вставать в одно и тоже время. А время подъема и время сна у нас записаны в режиме дня.

**Педагог обращает внимание дошкольников на «Режим дня»**

**VI. Давайте на модели часов покажем, в каком часу вы должны вечером ложиться спать. Теперь, покажем время подъема утром**.

Ученые и врачи считают, что дети до 7 лет должны спать 10 часов. За это время в вашем организме происходит возрождение клеток и выделение вредных веществ.

**ВТОРОЕ правило**.

Перед сном надо совершить прогулку, принять теплый душ. Если нет душа – умыться, вымыть ноги, обязательно почистить зубы.

**ТРЕТЬЕ правило**.

Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, слушать захватывающие радиопередачи, читать волнующие книги. Все это так будоражит мозг, что ему потом трудно успокоиться. И как ему бедняжке потом заснуть, если его переполняют страшные картинки: стрельба, убийства, вой сирены, визг тормозов.

**ЧЕТВЕРТОЕ правило.**

Не есть на ночь! Ужинать рекомендуется за1-2 часа до сна. Иначе желудку вместо отдыха придется изо всех сил трудиться, переваривая то, что вы съели. Поэтому заснуть на полный желудок достаточно трудно.

**Ребята, посмотрите на модели асов время ужина**.

**ПЯТОЕ правило.**

Спать нужно в полной темноте. В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Только в темноте и в тишине можно быстро заснуть.

**ШЕСТОЕ правило**.

Спать в хорошо проверенном помещении, при открытой форточке. Идеальная температура в спальне +20°С.

**СЕДЬМОЕ правило.**

Спать на ровной постели. Кровать должна быть ровная. Высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

**ВОСЬМОЕ правило**.

Спать лучше на спине или на правом боку. Не рекомендуем спать на левом боку, особенно свернувшись калачиком.

**ДЕВЯТОЕ правило.**

Не применять снотворного. Систематический прием снотворного со временем поражает нервную систему.

**VII. Пословицы и поговорки.**

**Воспитатель:** А теперь проверим, как вы усвоили материал. Попробуйте объяснить следующие пословицы и поговорки.

* Сон – лучшее лекарство.
* Выспишься – помолодеешь.
* Сон лучше всякого богатства.
* Подушка лучшая подружка.
* Нет такого силача, которого сон не поборет.
* Силен слон, да посильнее его сон.
* После обеда полежи, после ужина походи.
* Завтрак съешь сам, Обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.

**Воспитатель**: Какой мы можем сделать вывод?

**Вывод**: Сон необходим человеку, ничем его заменить нельзя.

**VIII. Колыбельные песни.**

**Воспитатель:** Ребята, вспомните, какие слова говорят родители, когда вы идете спать? Что вы слышите в ответ? Спокойной ночи! Доброго сна! Когда вы были маленькие, то вам пели колыбельные песни. Как их поют? Спокойно, задушевно, протяжно. Почему? Чтобы у ребенка после песенки глазки сами собой закрывались.

**IX. Прослушивание колыбельной песни «Раз морозною зимой шел медведь к себе домой!»**

**X. Воспитатель обращает внимание на выставку книг «Устное народное творчество», на которой представлены колыбельные песни.**

**XI. «Скажи мне, как ты спишь, и я скажу кто ты!»**

Хотите узнать о том, о чем не знает почти никто? Если вы думаете, что ваш характер можно определить только поведению в саду, то вы ошибаетесь. Это очень легко и просто сделать, определить ваши достоинства и недостатки, зная лишь как вы спите. Тогда предлагаю проверить себя.

**Людям, которые спят калачиком**, то есть свернувшись, как кошечка хочется, чтобы опекал кто – то, кто сильнее их. Эти люди способны сделать что – то хорошее, доброе, но вместе с тем они склонны и к проступкам. А вот отвечать за свои проступки они побаиваются. Ведь их поступками руководит только личное настроение, они не думают о последствиях.

**Люди, которые спят на боку**, слегка поджав колени, спокойные и послушные. Они никогда не будут вам лишний раз возражать, спорить с вами. Одним словом ссориться они не любят. Такие люди легко приспосабливаются к разным условиям: им одинаково удобно спать и на мягкой перине и на металлической кровати; есть жаренную утку, или только картофель. Правда они не очень смелы и решительны, зато находчивы, хотя и не выставляют себя напоказ, а стараются быть «такими как все».

**Люди, которые спят на спине**, заложив руки при этом за голову, отличаются при этом веселым нравом. И хотя они прекрасно знают о своих недостатках тем не менее не спешат исправлять их. Правда и других людей они воспринимают такими, какие они есть. С такими людьми очень легко общаться и дружить. Ведь с ними почти невозможно поссориться.

Теперь расспросив, как кто спит, вы будете иметь определенное представление о том человеке, мальчике или девочке, с которым вы уже подружились.

**XII.Слово воспитателя:**

Сон нужен не только детям и взрослым, но и всем: зверям, рыбам и птицам.

Некоторые животные, например, медведи или сурки спят в течении всей зимы. Это явление в их жизни называется зимней спячкой. Во время долгих месяцев зимней спячки медведи и сурки накапливают энергию для активной жизни, которая начинается у них с приходом весны. Многие считают, что белки тоже впадают в зимнюю спячку. Они и в самом деле спят зимой гораздо больше, чем в другое время года, но спячкой это все же назвать нельзя.

Много животных спят в весьма причудливых позах. Летучие мыши и длиннохвостые попугаи спят вниз головой, уцепившись за ветку или выступ скалы. Львы, пантеры, медведи любят спать на спине. Лев при этом складывает передние лапы на груди, панда подкладывает их под голову. На спине спят морские выдры, но не на земле, а лежа на воде.

Слоны спят стоя или лежа на животе, упираясь бивнями в землю. Фламинго и некоторые птицы спят стоя на одной ноге, засунув голову под крыло. Страусы спят сидя, расправив по земле вытянутую вперед шею.

Некоторые рыбы спят, лежа на дне или на «матрасе» из водорослей.

**XIII. Подведение итогов:**

* Какие правила здорового сна вы запомнили?
* Покажите на модели часов, в какое время вечером вы должны ложиться спать.
* Сколько часов должны спать дети?

**«Веселые старты» с мячами и шарами**

**Цель:** формирование представлений у детей о необходимости сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

**•** Формировать умение ориентации в окружающем пространстве; формировать двигательные умения и навыки.

• Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки.

• Увлекать малышей спортивными играми, физической культурой.

• Создавать условия для физической разрядки дошкольников.

• Развивать чувство товарищества, взаимопомощь.

**Оборудование:** 10 мячей, 2 кегли; 2 подноса; по 4 кубика на команду.

**Ход мероприятия**

*В «Веселых стартах» принимают участие 2 команды по 10 человек. За победу в эстафете начисляется по 1 баллу. Жюри объявляет результаты после каждого соревнования и выставляет их в таблицу*.

1. **Если с другом вышел в путь»**

Команда делится на пары. Надо пронести мяч до кегли и обратно, зажав его между головами двух игроков.

1. **«Напарник»**

Участники встают попарно лицом к друг другу. Их задача: зажать шар лбами и пронести его до кегли и обратно.

1. **«Пингвины»**

По сигналу ведущего участники должны поочередно пронести мяч до кегли и обратно, зажав его между ногами.

1. **«Официант»**

По сигналу ведущего участники эстафеты должны пронести шар на подносе до кегли и обратно, передав его следующему игроку.

1. **«Тише едешь, дальше будешь»**

По сигналу участник должен бить по шару так, чтобы он летел вперед. Таким образом, надо пройти определенное расстояние и передать шарик следующему игроку.

1. **Эстафета с маленькими мячами**

Участники команд становятся в одну линию и передают мячик друг другу подбородками от первого игрока до последнего и обратно, не помогая руками.

1. **«Кто быстрее»**

Каждой команде дают по два мяча. Зал делится на две половины. Посреди зала ставится кубик, который необходимо закатить при помощи мячей к своим соперникам. Побеждает та команда, которая больше всех передвинула кубиков на сторону противника.

1. **«Крокодильчики»**

Пять участников команд выстраиваются друг за другом. Между ними зажаты мячи, которые можно держать грудью и спиной., но не руками. Нужно как можно быстрее «доползти» до кегли и обратно, передав эстафету второму «крокодильчику».

1. **«Бег с тремя мячами»**

На линии старта первый участник берет три мяча и по сигналу бежит с ними до кегли, оставляет их там, бежит обратно и передает эстафету очередному игроку. Следующий участник должен доставить мячи на старт и т.д.

1. **«Волейбол»**

Натягиваем веревку на высоте 1 м. Мячом служат два воздушных шарика, связанных вместе. По обеим сторонам веревки располагаются команды. Задача – отбивать «мяч» на сторону противника и не дать ему упасть на своей площадке.

**Подведение итогов. Награждение победителей дипломами и всех участников воздушными шариками**.