**Конспект урока здоровья.**

- Здравствуйте!

Прежде чем начать наш урок, давайте познакомимся.

Игра «Колобок»

- Будем передавать мяч друг другу и называть свои имена.

- Займите свои места.

- Сегодня я предлагаю отправиться в интересное и увлекательное путешествие.

- У меня в руках сверток. Как узнать, что там?

- Это карта «Радуга здоровья». **СЛАЙД 1**

- Что такое радуга? Вот что нам говорит профессор Почемушкин.

**СЛАЙД 2***(просмотр ролика)* **СЛАЙД 3**

- Сколько же цветов имеет радуга?

-Есть стихотворение, чтобы запомнить последовательность цветов. Вспомним его: «**К**аждый **о**хотник **ж**елает **з**нать **г**де **с**идит **ф**азан!»

- На доске перед вами цветные конверты. Расположите их в нужном порядке.

- Наша радуга необычная - радуга Здоровья.

- Что такое здоровье? Какого человека мы называем здоровым?

- Что нужно, чтобы быть здоровым?

Дети: -Здоровье - это счастье! Это всегда хорошее настроение! Это значит не болеть и чувствовать себя хорошо!

- А кто такой здоровый человек?

Дети: - он никогда не болеет, он всегда веселый и у него всегда все получается!

- А вы умеете беречь свое здоровье?

Дети: - Да!

- А что вы делаете, чтобы сохранить свое здоровье?

Ответы детей:

- Соблюдаем режим дня;

- Занимаемся зарядкой;

- Умываемся после сна, моем руки перед едой;

- Много гуляем;

- Интересно, интересно, значит по мнению детей нужно совсем немногое, просто все делать вовремя, и ничего не забывать! И тогда ты будешь счастливый, а значит здоровый!

Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни.

***Что за чудо - чудеса,***

***В гости радуга пришла***

***Семь дорожек принесла.***

***Все дорожки не простые,***

***А волшебные такие.***

***По дорожке кто пройдет,***

***Тот и пляшет, и поет.***

***Веселится и играет,***

***Как здоровым стать узнает!***

Красный конверт. Первый цвет радуги – красный – значит активность.

Предлагаю выполнить упражнение, чтобы поддерживать мозг в активном состоянии.

КИНЕЗИОЛОГИЯ

**1. Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и д.т. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнения выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**2. «Кулак-ребро-ладонь»**

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладошки вверх,

Ладошки вниз,

А теперь их на бочок-

И зажали в кулачок.

3. **Ухо – нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

-  Красная дорожка секрет здоровья открыла. Чему она нас, дети, научила?

*Дети:* Нужно делать зарядку для развития головного мозга через определённые двигательные упражнения.

Конверт оранжевого цвета. – тепло, радость

- Для следующего задания нам потребуются пальчики.

- Давайте их подготовим.

«Пальчики на прогулке»

***1,2,3,4,5 (разгибаем по одному пальцу, начиная с большого)***

***Вышли пальчики гулять(шевелим пальцами)***

***1,2,3,4,5(загибаем пальцы по одному, начиная с большого)***

***В домик спрятались опять(в кулаке повернули друг к другу)***

«5 братьев»

***На моей руке пять пальцев,***

***Пять хватальцев, пять держальцев.***

***Чтоб строгать и чтоб пилить,***

***Чтобы брать и чтоб дарить.***

***Их не трудно сосчитать:***

***Раз, два, три, четыре, пять!***

**Игра «Волшебный мешок»**

(Угадать овощ или фрукт)

- Что это за предметы? (овощи и фрукты)

- Они полезные или вредные? Почему?

*-* Секрет здоровья радуга открыла. Чему она нас научила?

*Дети:* Нужно выбирать полезные продукты, правильно питаться.

Конверт желтого цвета. – хорошее настроение

***Каждый  знает без сомнения,***

***Что такое настроение.***

***Иногда мы веселимся,***

***Иногда скучаем мы,***

***Очень странное явление –***

***Перемена настроения.***

***Всем ребятам важно знать,***

***Что не стоит унывать.***

- Ребята, мы с вами познакомились. Выполнили несколько заданий вместе. Мы с вами подружились. Предлагаю поиграть. **СЛАЙД 4**

Музыкальная игра «В этом зале все друзья»

**СЛАЙД 5**

-И вновь секрет здоровья

Радуга открыла, Чему она нас, дети, научила?

Дети: для хорошего настроения можно играть в интересные игры, быть веселым!

**- Хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же делать это чаще.**

Зелёный конверт. Мойдодыр - ***Великий Умывальник,***

***Знаменитый Мойдодыр,***

***Умывальников Начальник***

***И мочалок Командир!***

-Чему учил Мойдодыр?

***Надо, надо умываться***

***По утрам и вечерам,***

***А нечистым***

***Трубочистам -***

***Стыд и срам!***

Следующий секрет скрывает

Зеленая дорожка.

**Предметы личной гигиены. ЗАГАДКИ И КРАТИНКИ\_КОЛЛАЖ МОЙДОДЫР**

|  |  |
| --- | --- |
| По утрам и вечерам  Чистит — чистит зубы нам,  А днем отдыхает,  В стаканчике скучает. (зубная щетка)  Лег в карман и караулю –  Рёву, плаксу и грязнулю.  Им утру потоки слез,  Не забуду и про нос. (Носовой платок)  Вафельное и полосатое,  Ворсистое и мохнатое,  Всегда под рукою -  Что это такое? (Полотенце) | Резинка — Акулинка  Пошла гулять по спинке.  А пока она гуляла,  Спинка розовая стала. (Мочалка)  Зубастая пила  В лес густой пошла.  Весь лес обходила,  Ничего не спилила. (Расчёска)  Ускользает, как живое,  Но не выпущу его я.  Дело ясное вполне -  Пусть отмоет руки мне. (Мыло) |

И вновь секрет здоровья

Радуга открыла, Чему она нас дети научила?

Конверт голубого цвета. - Голубой цвет – чистое небо, свежее дыхание.

Голубая ждет дорожка,

Отдохнем на ней немножко

В круг встаем и дышать

Легко начнем!

**Дыхательная гимнастика**

**Упражнение «Ветер»**

- Какое время года?

- Какие изменения в природе?

- Представим то мы осенний ветерок. Возьмите двумя пальцами большим и указательным листик за верёвочку. Сделайте вдох носом и плавный выдох через рот со звуком «у».

И вновь секрет здоровья

Радуга открыла,

Чему она нас дети научила?

*Дети:* Выполнять дыхательные упражнения.

Конверт синего цвета. **СЛАЙД**

**Игровой массаж «Дождик»**

Дети встают друг за другом «паровозиком»

Дождик бегает по крыше-

*(Похлопывают друг друга ладошками по спине)*

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

*(Постукивают пальчиками)*

Бом! Бом! Бом!

-Дома, дома посидите-

*(Постукивают кулачками)*

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

*(Растирают ребрами ладоней)*

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте-

*(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди и разминают)*

Бом! Бом! Бом!

А уйду, тогда гуляйте

Бом! Бом! Бом!

*(Поглаживают ладошками)*

Конверт фиолетового цвета. - Отдых. Крепкий сон.

Дорожек много мы прошли

Секреты разные нашли

Следующий секрет

Скрывает фиолетовая дорожка

**СЛАЙД**

Релаксация «Путешествие на облаке» ВОЗВРАЩАЕМСЯ

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными. Сделайте вдох, выдох. Улыбнитесь! Откройте глаза.

**Рефликсия:**

- Ребята, какие секреты здоровья вы сегодня узнали?

- С кем вы поделились этими секретами?

- Что в нашем путешествии показалось вам трудным, а что легким?

- Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и построим «Радугу дружбы». Вы чувствуете тепло ваших рук? Вам приятно? Смотрите, какая крепкая «Радуга дружбы» у нас получилась, а все, потому что в нашем сердце живут любовь, доброта и дружба.

- **- Вы сегодня отлично занимались. Мне было приятно работать с вами. И на память о нашем путешествии хочу подарить значки-**смайлики со световозвращающими элементами. От правильного поведения на дороге тоже зависит здоровье человека. На этом наше занятие закончилось. Всем спасибо!