**Конспект игровой деятельности с использованием ИКТ «Цветок здоровья»**

**Цель: формировать основы здорового образа жизни у дошкольников**

**Задачи:**

* формировать представление **дошкольников о зависимости здоровья** от двигательной активности, закаливания и питания;
* развивать ловкость, быстроту, координацию движений **дошкольников**;
* совершенствовать навыки бега между предметами, прыжков через канат справа и слева, лазанья;
* воспитывать у детей желание заботиться о своем **здоровье**, стремление вести **здоровый образ жизни**;
* развивать коммуникативные способности **дошкольников**: умение связно отвечать на вопросы, строить доказательные высказывания, слушать говорящего;
* активизировать словарь детей по теме "**Здоровье**";
* развивать музыкальный слух, чувство ритма.

Оборудование: электронная презентация *«****Цветок Здоровья****»*, мячи, мешочки с песком, распечатанные рисунки для каждого ребенка *«****Цветок Здоровья нашей семьи****»*, аудиозапись для выполнения музыкально-ритмических упражнений.

**В.** Ребята, наступили новое утро и новый день! Давайте еще раз **поздороваемся друг с другом**. А знаете ли вы, что вы не просто поприветствовали друг друга, а подарили частичку **здоровья**, потому что *«Здравствуйте!»* означает *«желаю* ***здоровья****»*.

Появляется Фрекен Бок.

**Ф.Б.** Ой, столько народа.

**В.** Уважаемая Ф.Б., вы пришли к нам в гости и забыли представиться и что-то сказать.

**Ф.Б.** Ничего я не забыла и разве вы меня не узнали?

**В.** Так делают все воспитанные люди.

**Ф.Б** Ну хорошо. Меня зовут Фрекен Бок. Ну, что довольны?

**В.** Вы еще что-то забыли.

Дети объясняют, что все воспитанные люди при встрече здороваются, т.е желают друг другу здоровье.

**В.** Ф**.**Б. теперь расскажи зачем ты к нам пожаловала.

**Ф.Б.** Мне подарили красивый цветок. Я им любовалась каждый день. Но случилось несчастье. Посмотрите, что от него осталось. *Слайд 1*

**Цветок**. Я — **Цветок Здоровья**. У меня были очень красивые лепестки, но произошло несчастье. Я целую неделю жил у Ф.Б. и видел, как она нарушает правила **здорового образа жизни**. Мои красивые лепестки начали засыхать и опадать. Теперь новые лепестки появятся, только когда кто-нибудь сможет ей рассказать все правила **здоровья**!

**В.** Мы сможем оживить волшебный **Цветок Здоровья**?

Дети отвечают.

**В.** Чтобы оживить цветок нужно выполнить задания. Вы готовы?

Ответы детей.

**В.** Тогда в путь.

**В.** Первый лепесток распустится если вы решите примеры, найдете букву и выложите слова. («режим дня»).

**В.** Что такое режим дня?

**Ф.Б.** Я знаю, что такое режим дня Режим… Режим – это куда хочу, туда скачу.

**Ф.Б.** Я его всегда выполняю и даже перевыполняю.

**В.** Как это?

**Ф.Б.** Вот так! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. Сон.

**В**. Ну, нет. При таком режиме из вас получится лентяйка.

**Ф.Б**. Не получится.

**В**. Почему?

**Ф.Б**. Потому что с Малышом мы выполняем весь режим.

**В.** Как это с Малышом?

**Ф.Б**. А так. Половину выполняю я, а половину – Малыш. А вместе получается весь режим.

**В.** Не понимаю!

**Ф.Б.** Очень просто. Подъем выполняю я. Зарядку выполняет Малыш. Умывание – Малыш. Уборка постели – Малыш. Завтрак – я. Прогулка – я. Приготовление уроков – мы с Малышом. Прогулка – я. Обед – я.

**В.** И как Вам не стыдно?! Теперь я понимаю, почему Вы такая недисциплинированная.

**В.** Ребята, давай объясним, что такое режим дня.

Ответы детей.

*(Режим дня является основой здорового образа жизни: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер, позволяет длительно поддерживать высокий уровень работоспособности.)*

Музыкально-ритмические упражнения под музыку.

**В.** Чтобы распустился следующий лепесток нужно…

**Ф.Б.** А можно мне помочь найти подсказку? Встаньте друг за другом. Пройдите 3 шага вперед, 1 шаг влево, 4 шага вправо, дотроньтесь правой рукой до левого уха соседа, поднимите левую ногу и посмотрите нет подсказки, а теперь правую.

**В.** По - моему Ф.Б. просто шалит.

**Ф.Б.** Ну конечно, я такая шалунья, этому научил меня Карлсончик.

**В.** Ну, а если серьезно

**Ф.Б.** А если серьезно, вам нужно отгадать загадку:

Тут не нужно лишних слов.

Будешь ты всегда здоров.

Водой холодной обливайся.

По утрам ты **закаляйся.**
**Ф.Б.** Что такое закаливание?

Ответы детей.

Проводится дыхательная гимнастика.

**Ушки**

Ушки слышать все хотят
 Про ребят и про зверят.
*И.п. – о.с.*
*1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;*
*2 - наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.*

* 1. **Очищающее «ха» - дыхание**

Друг за друга мы - горой,
Посмеёмся над бедой.
*И.п. – ноги на ширине плеч.*
*1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;*
*2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);*
*3 – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.*

* 1. **Шипящее стимулирующее дыхание**

Друг на друга пошипим,
Язычок мы укрепим.
*И.п. – о.с.*
*1 – вдох через нос в естественном темпе;*
*2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.*

* 1. **Дыхание**

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.
*И.п. – о.с.*
*1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширятся – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;*
*2 – плавный  выдох через нос.*

* 1. **Дыхание**

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.
*И.п. – о.с.*
*1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;*
*2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки.  Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх*

**В**. Что же еще необходимо делать, чтобы быть здоровым?

**Ф.Б.** Я знаю нужно есть много сладкого, пить полезную газировку.

**В.** Дети, вы согласны?

Ответы детей. (правильно питаться).

**В**. В каких продуктах содержится витамин А (морковь, томат, тыква, салат,

персик), В (рыба, хлеб, сыр, яйцо, мясо, птица, кефир, курага, орехи), С (земляника, смородина, капуста, яблоко, лук, картошка, фасоль, горох, апельсин, лимон), Д (рыба, молоко, сыр, масло, икра).

**Ф.Б.** А теперь я проверю, что дети знают о правильном питании.

*Ф.Б зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных продуктах, дети подпрыгивают. А если о том, что для здоровья вредно, дети стоят на одной ноге.*

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**В**. Чтобы оживить следующий лепесток необходимо разгадать ребус

(слово «спорт»). Появляется четвертый лепесток

Слово «спорт» пришло в русский язык из английского (sport) — вольного сокращения первоначального слова disport — игра, развлечение.

В. Знаете ли вы, что такое олимпийские игры? (Ответы детей) .

Олимпийские игры-это спортивные соревнования, которые проходят один раз в четыре года, в них участвуют спортсмены из разных частей света. Главный символ олимпиады-олимпийские кольца.

У каждой олимпиады есть свой талисман. Талисманом летних олимпийских игр в Москве в 1980г. был мишка. А знаете ли вы талисманов олимпийских зимних игр в Сочи? (Ответы детей). Талисманами Олимпийских игр в Сочи 2014 года жители России выбрали зайца, белого медведя и Леопарда.

Это трио, по мнению организаторов, символизирует олимпийские принципы - дружбу, честную борьбу и стремление к совершенству.

*Слайд 8*

**Дидактическое упражнение «Найди пару»**

Содержание игры: Надо найти инвентарь для спортсмена и назвать его, например: штангист, гимнаст и т.п.

*Слайд 9-13*

**Дидактическое упражнение «Подбери пиктограмму".**

*Слайд 14-15*

Ребята, а вы хотели бы стать настоящими спортсменами и принять участие в Олимпийских играх? (Ответы детей) .

Как вы думаете, ребята, что нужно делать, чтобы стать настоящим спортсменом (Ответы детей) .

Чтобы стать настоящим спортсменом, надо делать зарядку по утрам, соблюдать режим дня, укреплять свое здоровье: закаливаться, тренироваться и тогда можно стать сильным, быстрым и ловким и, возможно, стать Олимпийским чемпионом. А сейчас мы с вами

**1. эстафета. «Донеси – не урони».**
Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек с песком до поворотной отметки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему касанием руки.

**2. эстафета «Преодолей препятствие».**

Дети пролазают через туннель, перепрыгивают через препятствия, огибают ориентир и передают эстафету следующему участнику.

**3. эстафета «Передал - садись!»**

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

В. Ребята, посмотрите друг на друга. Я заметила перемены в вашем настроении. Почему у вас сверкают глазки? Почему появилась добрая улыбка? Какое у вас настроение? Как оно влияет на **здоровье**?

Дети отвечают. На **Цветке** появляется пятый лепесток — *«настроение»*.

*Слайд 16*

Кто с улыбочкой живёт,
Ничего тому не страшно —
Много лет он проживёт

**В.** Чтобы поднять всем настроение наши дети исполнят танец.

**В.** Так, что же такое здоровый образ жизни? Ответы детей.

**Ф.Б.** Спасибо, дети! Вы помогли оживить цветок. Теперь он такой же красивый, как и прежде! Как хорошо, что вы знаете правила **здорового образа жизни** и меня тоже научили. В благодарность за это я дарю вам на память *«****Цветок Здоровья нашей семьи****»*. Дома со своими родителями вы решите, что еще необходимо для **здоровья**. Это можно записать или нарисовать на этих лепестках. В вашей группе появится настоящий **цветник Здоровья**! Фрекен Бок прощается и уходит.

В. Вот наше развлечение подошло к концу! Очень хочется узнать, что вам понравилось, что же вы узнали для себя нового? Хотели бы вы ещё раз встретиться и поговорить на тему здоровый образ жизни?