**Конспект открытого заняти по физической культуре на тему "Лучики здоровья".**

**Ход мероприятия:**

Воспитатель обращается к детям:

**Воспитатель:** Вы проснулись?

**Дети:** мы проснулись.

**Воспитатель:** Улыбнулись?

**Дети:** Улыбнулись.

**Воспитатель:** Вы оделись?

**Дети:** Мы оделись.

**Воспитатель:** В сад примчались?

**Дети:** В сад примчались.

**Воспитатель:** Подружились?

**Дети:** Подружились.

**Все вместе:** Вот теперь мы дружные в пути друг другу нужные!

**Воспитатель:** Какой замечательный сегодня день! Вы со мной согласны? Ребята, посмотрите сколько у нас гостей, давайте им пожелаем здоровья!

(Раздается звук сирены и в зал влетает письмо-самолетик)

В письме:

*Злой ужасный Бармалей,заболел*

*Он не ест, не пьет*

*Только стонет и кричит.*

*Караул, караул, караул.*

**Воспитатель:** Ой, что же делать!

**Ребенок:** А что тут думать!Скорей отправляемся спасать!

**Воспитатель:** А вот и туннель, который приведет нас на остров Тарамба.

*Дети 2-3 раза пробегают сквозь туннель, на 4 раз появляется Бармалей.*

**Бармалей:** Ха! Какие бесстрашные, вкусные деточки! Ха, а некоторые даже и беззубенькие. Сейчас я буду вас есть!

*Ходит, осматривает детей. Периодически чихает.*

**Воспитатель:** Милый, милый Бармалей,

Смилуйся над нами.

Мы дадим тебе конфет,

Чаю с сухарями.

**Бармалей:** Сами ешьте свои сухари.(Чихает). Тьфу ты ну ты, совсем забыл, я ж перед обедом хотел найти своё здоровье. Куда-то оно у меня закатилось. А вы не видали? Ай, да ладно. Так есть буду.

(Одевает слюнявчик)

**Воспитатель:** Подожди Бармалей,

Не спеши Бармалей.

Ты здоровье лучше найди поскорей.

А чтобы тебе легче искалось, мы откроем тебе маленький секрет.

Наше здоровье можно сравнить с солнцем, у которого много лучей.

Эти лучи живут в каждой клетке нашего организма.

И наш организм тогда сияет.

**Бармалей:** А где ж мне Эти лучики взять.

**Воспитатель:** расскажем бармалею?

**Дети:** Конечно, расскажем.

**Воспитатель:** Первый лучик здоровья - это физические упражнения, зарядка.(Открываем лучик).

**Вопрос:** А что это такое зарядка? И для чего она нужна?

**Дети:** Это упражнения. Зарядка нужна для того, чтобы быть здоровым, сильным, не болеть.

**Ребенок**: Без зарядки нам никуда. Бармалей становись скорей с нами на веселую зарядку!

**Зарядка.**

**Воспитатель:** Ну что Бармалей, тебе уже лучше стало?

**Бармалей:** Да, чихать уже не хочется, кажется я стал лучше себя чувствовать.

**Воспитатель:** Хоть у нас и не больница,

Но сумеем пригодиться!

Первое лекарство мы уже получили: улыбка и доброта, и хворь - за ворота! Правильно, дети? Поможем Бармалею быть здоровым?

**Массаж "Неболей-ка"**

**Воспитатель:** Вот у нас уже есть первый лучик нашего здоровья. Бармалей, а ты знаешь, что еще нужно, чтобы быть здоровым?

**Бармалей:** Есть побольше конфет!

**Ведущая:** А вот и неправильно!Дети,напомните Бармалею слова Мойдодыра из стихотворения К.Чуковского. Что он советовал делать? "Надо, надо умываться по утрам и вечерам..." Правильно! Надо быть чистым и закаляться. Не зря в пословице говорится: "Чистота - залог здоровья", а прохладная вода закалит нас без труда! Посмотрим, как хорошо вы знаете усывальные принадлежности.

**Интерактивная игра (Крепят лучик Гигиена)**

**Воспитатель:** А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?

**Дети отвечают**.

**Воспитатель:** Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку. А вспомните, как весело играть на свежем воздухе. Ну-ка Бармалей, становись скорей с ребятами. Зарядись бодростью.

**Подвижная игра("Волейбол" или "Тучка")**

(Крепим лучик Свежий воздух)

**Воспитатель:** А еще Бармалей у меня есть для вас особый рецепт.

**Ребенок:** Вот послушайте.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

**Бармалей:** А где ж я возьму витамин "А", или кто мне отдаст витамин "В". А может витамин "С" мне забрать вооон у той тёти?

**Воспитатель:** Нет, что ты Бармалей. Ничего забирать не надо. витаминов на всех хватит. Как вы думаете, где можно взять витамины?

**Ответы детей.**

Это витаминка А

Её запомнить просто

Найдешь в морковкн

Она - витаминка роста.

 Витаминкой В назвали

 Строго-настрого сказали:

 Жить в орешках, огурцах,

 Хлебе,щавеле, грибах.

Хоть и кислый он на вкус

Улыбнитесь, сони...

Витаминкой С зовут

И живет в лимоне.

**Подвижная игра с витаминами.**

**Танец.**

**Воспитатель:** Хорошее настроение, вот название пятого лучика.