**«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ НА УЛИЦЕ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ «СОЛНЫШКО»**

**Цель:** воспитание основ культуры здоровья, развитие общих физических и двигательных качеств дошкольников.

**Задачи:**

продолжать закреплять навыки личной гигиены, бережливо относиться к своему здоровью, развитие двигательных умений навыков, развивать быстроту реакции и ловкость.

**Ход занятия:**

Быть здоровым – это модно!

Быть здоровым – это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму – подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке –

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит –

Будет самый лучший вид!

Ребята, теперь вы знаете, что нужно делать каждый день для своего здоровья. Итак, с чего должен начинаться наш день *(зарядку)*

 







Правильно, а зарядка начинается с весёлой разминки.





Общеразвивающие упражнения *(с гимнастической палкой)*

Физинструктор:

Ребята, давайте вспомним одно из правил *«здоровья»*: Чтоб здоровье улучшать, надо носиком дышать. Дыхательное упражнение: вдох делаем через левую ноздрю, а выдох через правую.

Поиграли, а теперь дети хочу вас еще проверить, знаете ли вы, что вредно, а что полезно для нашего организма.

Стих о витаминах

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Мясо, овощи и фрукты –

Натуральные продукты,

А вот чипсы, знай всегда,

Это вредная еда.

Если хочешь быть здоровым,

Ешь чеснок и лук.

В них есть много витаминов,

Они помогут от всех недуг.



Дети, скажите мне:

1) полезно пить коса-колу?

2)кушать овощи и фрукты?

3)пить кефир?

4)обьедаться шоколадом, пироженым, мороженым.

5)делать по утрам зарядку?

6)поздно ложиться спать?

7)есть хот-доги?

8)закаляться?

9)гулять без шапки под дождём?

Дети хором отвечают что полезно, а что вредно.

Надо пить компот из натуральных ягод, которые растут у нас в саду. Не надо покупать лимонады, ведь можно и дома сделать вкусный чай на травах.

Запомните, ребята чтоб быть здоровым надо делать зарядку каждый день, правильно питаться, спортом заниматься и конечно, закаляться. И тогда врач вам никогда не понадобиться*.*

Ребята, я и не сомневалась, что вы у меня такие молодцы.