**Физкультурное занятие**

**по теме: «Чистый дом залог здоровья».**

**в подготовительной к школе группе**

Программное содержание:

* 1. Расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
  2. Формировать представления о своем теле, необходимости сохранения своего здоровья.
  3. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.
  4. Целенаправленно развивать физические качества силу, гибкость, ловкость.

Оборудование:

кегли, дуги, ребристая доска, камушки, муляж «яблока», корзинка с яблоками, костюм доктора, оборудование необходимое для показа слайдов.

Ход занятия:

Ребята, сегодня занятие будет необычным – мы совершим путешествие по городам здоровья.

А поможет нам в этом добрый Доктор Айболит.

Доктор Айболит: Здравствуйте, дети! Я рад, что вы пригласили меня на занятие. Я приглашаю вас совершить необычное путешествие и побывать в самых известных загадочных городах здоровья. Итак, отправляемся в путь.

«Путешествие по Глазограду»

Доктор Айболит: Мы пришли в страну, в которой три города. Сначала отправимся в первый (обращаем на слайд№1). Отгадайте загадку и узнаете, в какой город мы пришли:

«Два братца через дорожку живут, а друг друга не видят».

Верно это глаза, и город называется Глазоград.

- Как вы думаете, кто из животных самый зоркий? (сова, орел слайд №2)

Зачем нужны глаза человеку? (помогает видеть, различать и узнавать предметы, их цвет и форму)

- Посмотрите друг другу в глаза. Какого они цвета? (слайд№3)

-закройте глаза ладошками, а потом резко откройте. Что произошло с злазами7

Оказывается, зрачок в темноте расширяется, и мы напрягаем зрение, а при свете зрачок сужается. У каждого глаза есть стража (веки, ресницы и брови). Они защищают их от пыли, ветра и пота. Еще есть один страж, он вам всем хорошо знаком это слезы. Они тоже защищают глаза от попадания в них соринок. Надо не только защищать глаза, но и ухаживать за ними. По утрам и вечерам – умываться. Глазам как и нам нужно заниматься физкультурой. Называется она «гимнастика для глаз». Давайте выполним ее все вместе.

Гимнастика для глаз (слайд №4)

1. Закрыть ладонями глаза, не нажимая на них, полностью исключить доступ света (1-2 мин). Откройте глаза.
2. Закрыть глаза массировать надбровные дуги легкими круговыми движениями указательных пальцев от носа к виску. 2-3 раза.
3. Закрыть глаза медленно переводить глазные яблоки в крайне левое, затем в крайне правое положение.5-6 раз.
4. Открыть глаза и посмотреть на цветок, нарисованный на стекле, затем перевести взгляд на вид из окна 5-6 раз.

Доктор Айболит: Эту гимнастику необходимо повторять каждый день. А теперь пришло время отправиться в другой город.

Путешествие по Ухограду.

* Ходьба змейкой между предметами, подлезание под дугами, ходьба по ребристой доске

Доктор Айболит: Наконец мы пришли в город под названием Ухоград. (слайд№5)О чем мы поведем беседу? Верно об ушах. Органы слуха есть у животных и человека. Животным слух помогает поймать добычу, найти друг друга, зачем нужны уши человеку? Закройте уши руками. Что произошло? Плохо слышны звуки. Стало труднее общаться нам с вами. Как же надо ухаживать за ушами? (чистить в 3-4 дня) Давайте проверим, все ли дети в нашей группе хорошо слышат.

Подвижная игра «Не попадись лисе».

Цель: проверить слух, упражнять в ходьбе на носках, бег врассыпную.

Путешествие по Зубограду.

(ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку)

Доктор Айболит: За огородом лисы находиться последний город - Зубоград (слайд№6).Правильно мы поговорим сейчас о зубах. Что помогает нам переваривать пищу? Пища во рту смачивается слюной и измелчается зубами. Первые зубы молочные. К десяти годам молочные зубы выпадают, а на их месте вырастают постоянные. Как вы думаете, у кого болят зубы? Верно, у того кто ест очень много сладкого. Есть ли у зубов защитник? Есть зубная эмаль. Она твердая и белая. Надо стараться ее не повредить. Что надо делать, если заболел зуб? Срочно идти к врачу. Как же следует ухаживать за зубами? (ответы детей слайд №7) Жители этого города предлагают поиграть.

Подвижная игра «Найди клад»

( Нужно из тазика переложить все камушки ногами на пол и найти клад «Яблоко»)

Доктор Айболит: Какие вы все молодцы! Вот вам корзинка яблоками они так полезны для здоровья. Но пора собираться в обратный путь. Вот и закончилось наше путешествие по городам здоровья.