Ход занятия

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как у нас сегодня много гостей! Давайте поздороваемся с нашими гостями.
Дети: Здравствуйте!
Воспитатель: Сегодня мы поговорим с вами о том, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровыми. Я предлагаю отправиться в путешествие.Хотите?
Дети: Да!
Воспитатель: За морями за лесами есть чудесная страна, страна Здоровья зовется она! Как вы думаете, что значит быть здоровыми?
Дети: Быть здоровыми – это значит быть сильным, не болеть , быть крепким, выносливым, не кашлять, не чихать, закаляться и есть больше овощей и фруктов.
Воспитатель: Да, но еще должно быть хорошее настроение. Вот послушайте, что произошло с одной колдуньей ,у которой было хорошее настроение.

Сидит колдунья, дуется на целый белый свет.
Колдунье не колдуется, и вдохновенья нет.
Наколдовала к завтраку из Африки банан,
а получился “Здрасте вам’’ – из Арктики буран.
Наколдовала к ужину в стаканчике пломбир, а
Получился к ужину в стаканчике кефир!
Нарисовала курицу – а вышел пистолет.
Сидит колдунья дуется на целый белый свет.
А может быть, кто дуется, тому и не колдуется?

Воспитатель: Плохое настроение мешает дела. Кто чаще улыбается, тот дольше живет.Ребята ,у людей настроение тоже может быть разным и часто меняться. Если у человека болит голова, у него может быть плохое настроение. А если он здоров и у него все хорошо, то и настроение у него хорошее. Посмотрите какие выросли у нас необычные цветы и лепестки у цветов разного цвета. Вы сейчас подойдете к цветам и выберите себе лепесток такого цвета, чтобы он совпал с вашим настроением. Я рада, что все сорвали яркие лепестки, значит у вас хорошее настроение!

Ребята, а на чем можно отправится в путешествие? А я предлагаю на воздушном шаре. Отправляемся! И вот перед нами первый город. Куда мы с вами попали мы узнаем посмотрев отрывок из мультфильма. Наша остановка называется “спорт”. Здесь все жители занимаются спортом, чтобы быть здоровыми. Вот послушайте ,какой в этом городе девиз:

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно!
Только надо знать, как здоровым стать
Приучай себя к порядку,
Делай каждый день…

Дети:зарядку !
Воспитатель: А вы, ребята умеете делать зарядку?
Давайте покажем.

Молодцы, хороший город, он зарядил нас бодростью и теперь мы снова можем продолжать наше путешествие. Нас уже ждут в другом городе .Куда мы с вами попали мы узнаем, посмотрев отрывок из мультфильма. Этот город – “чистота” и живет в нем Мойдодыр. Ребята, а вы знаете когда надо мыть руки? А сколько раз чистить зубы? Молодцы ,теперь отгадайте загадки :

Гладко, душисто, моет чисто.(мыло)
Костяная спинка, жестяная щетинка,
С мятной пастой дружит, нам усердно служит( зубная щетка)
Оказались на макушке
Два вихря и завитушки,
Чтобы сделать нам прическу,
Надо что иметь ? (расческу )
Вафельное и полосатое,
Ворсистое, и мохнатое ,
Всегда под рукою – что это такое(полотенце )
Если руки наши в ваксе,
Если на нос сели кляксы,
Кто тогда нам первый друг,
Снимет грязь с лица и рук?
Без чего не может мама
Ни готовить , ни стирать,
Без чего мы скажем прямо,
Человеку умирать?
Чтобы лился дождик с неба,
Чтоб росли колосья хлеба,
Чтобы плыли корабли
Жить нельзя нам без…(вoды)

Молодцы ! А теперь вставайте, поиграем в игру “банька”. Нам пара отправлятся в другой город. И кто же живет в этом городе мы узнаем посмотрев мультфильм. Этот город называется “витамины” и живет в нем Карлосон. Он большой сладкоежка, любит есть все только сладкое ,а это не правильно ! Ребята давайте поможем Карлосонуразобраться , как нужно правильно питаться чтобы быть здоровым. Чтобы человек ему необходимо каждый день кушать .Есть нужно продукты ,богатыми витаминами , чтобы не болеть. У каждого витамина есть свое имя и его домик. А живут витамины в разных продуктах. И сейчас мы проверим, знаете ли ви какие продукты полезны для здоровья. У меня есть есть картинки с изображением продуктов полезных и вредных. Отвечать вы будете с помощью карточек.
Игра “вредно и полезно”.
Правильно ,чтобы с болезнями не знаться, надо правильно питаться и мы с вами сварим вкусный компот!
Игра “компот”.
Ребята наше путешествие по стране Здоровья подошло к концу и нам пора возвращаться в детский сад. И на прощанье дадим советы нашим гостям :

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой ,
Зубы чистить,
Закаляться
И всегда дружить с водой
И тогда все люди в мире
Долго – долго будут жить.
И запомним, что здоровье
В магазине не купить.
Дети: будьте здоровы !