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 !