**Валеологический досуг «Неболейка».**

**Цели:**

- учить самостоятельно следить за своим здоровьем, делать точечный массаж.

- закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.

- познакомить с поговоркой «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

- ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье.

- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Материалы:**

карточки с изображением времени суток , шапочки с изображением витаминов А,В, С, Д. две кастрюли, муляжи овощей и фруктов, яблочный сок в чашках, нарезанные на небольшие кусочки мандарин, морковь и яблоко.

**Ход досуга:**

- Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка». Кто из вас хочет быть здоровым? А как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей). Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

- А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей). Закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе, делать точечный массаж.  
- А что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Ответы детей). Да, мы каждое утро делаем зарядку и точечный массаж, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, Мария Ивановна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще она раскладывает порезанный чеснок, который распространяет в воздух фитонциды. Для того, чтобы не болеть, надо соблюдать режим дня, то есть вовремя ложиться спать, вовремя кушать и гулять. А вы знаете, когда это нужно делать?

**Дидактическая игра «Я режим не нарушаю»** (дети выбирают карточки, соответствующие ответам на вопросы по режиму дня).

Раздаётся стук в дверь, в группу приходит клоун Гриша, здоровается с ребятами.

Воспитатель предлагает Грише вместе с ребятами отвечать на вопросы воспитателя. Гриша отвечает невпопад, дети поправляют его и отвечают правильно. Дети и Гриша называют фрукты и овощи, а затем 2-3 раза играют в игру **«Свари компот и суп».** Гриша поздравляет тех, кто играет правильно.

- Гриша, предлагаю тебе вместе с ребятами немного размяться, это очень полезно для здоровья.

**Физкультминутка «Рано утром на зарядку»**

Рано утром на зарядку  
Друг за другом мы идем.  
И все дружно по порядку  
Упражнения начнем.  
Раз – подняться, подтянуться.  
Два – согнуться, разогнуться.  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире.  
Пять – руками помахать.  
Шесть – на место тихо сесть.

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

(Выходят дети в шапочках витаминов и читают стихи).

**Д. Зильберг.**

Витамин А

Помни истину простую -  
Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.

Витамин В

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

Витамин С

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!

АВС

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины. А В С.

- А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей). Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.  
- Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки нужно кушать витамин А. А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (Ответы детей). Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец.

- Продолжим знакомство с витаминами. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он ребята живет во всем кислом. Как вы думаете. в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей). Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей). Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

- А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в фруктах и овощах. Закрывайте глазки, открывайте пошире рот и отгадайте, что я положу вам в ротики (сначала кусочек моркови, потом яблоко, потом мандарин). Дети узнают, что было положено в рот. Грише кладу в рот те же фрукты и овощ, но он неправильно узнаёт их, дети поправляют его.

- Приглашаю вас попить сок, который вам налила в чашки Мария Ивановна. Будем пить жидкие витамины.

Дети пьют сок и прощаются с Гришей, который уходит из группы, но обещает вернуться, потому, что ему у нас понравилось.