**Ход:**

Дети встают в круг.

- Ребята, давайте мы поздороваемся, а значит, пожелаем друг другу здоровья и хорошего настроения.

-Ребята, посмотрите вокруг, у всех ли сегодня хорошее настроение? (солнышко грустное)

- Как вы думаете, почему? (лучики потерялись)

-А вы хотите помочь, поднять настроение Солнышку?

-Тогда давайте отправимся в путешествие и найдем все лучики Солнца!

-А полетим мы на волшебном «ковре-самолёте». («Ковёр» с дырками в виде геометрических фигур).

- Ой, ребята, его прогрызли мыши. Помогите починить ковёр. (Дети накладывают и определяют, те «заплатки», которые подходят для ремонта ковра).

- Назовите те фигуры, которые вам понадобились.

- Теперь становитесь на ковёр. (Звучит музыка)

Вот ковёр наш приземлился,

Нам помог и удалился!

-Солнце без лучей у нас

Оказалось, вот так раз!

По дорожкам мы пойдем,

Солнца лучики найдем,

Все заданья мы решим,

И здоровье укрепим!

-Итак, мы отправляемся! В пути мы будем находить лучики и выполнять все задания и различные физические упражнения, чтобы сохранять и укреплять наше здоровье и, конечно, поможем Солнышку.

-Ребята, скажите, какое сейчас время года? По каким признакам вы определили? Назовите слова, которые образовались от слова СНЕГ. (Снеговик, снежный, снежок, снегурочка, снежинка, снежки).

-Скажите, а как правильно вести себя на улице зимой? (не гулять очень долго, не брать в рот снег и сосульки, не прикасаться к металлическим предметам руками, губами, языком)

-Молодцы, прикрепим **первый** лучик к нашему солнышку.

- Если мы будем правильно вести себя на улице, то с нами ни чего не случиться, и мы будем здоровы.

-А какие пословицы о здоровье вы знаете? (Здоровье дороже денег. Смех и сон – лучшее лекарство. Береги платье с нова, а здоровье – смолоду. Болен – лечись, а здоров – берегись).

-Как вы понимаете смысл пословицы - «Береги платье с нова, а здоровье – смолоду»?

-А если человек все таки заболел, как мы ему сможем помочь? (вызовем скорую помощь) .

- По какому номеру вызывают скорую помощь? (103) Выложите этот номер на доске (ребенок выкладывает на наборном полотне 103).

-Молодцы, и **второй лучик** находит свое место у солнышка.

-Чтобы идти дальше, нужно пройтись по волшебной дорожке. (Дети идут по массажным коврикам).

-Для чего нужна такая дорожка? (Для массажа стоп).

-Хорошо, прикрепим **третий лучик** к солнышку.

- Смотрите, какое необычное дерево у нас на пути. (На дереве висят зубные щетки, зубные пасты, расчески, носовые платки, мыло).

- Что на нем растет?

-А вы встречали в природе такое дерево?

-Правильно, таких деревьев не бывает, это сказочное дерево.

-А какие деревья растут у нас в Мордовии?

- Расскажите, для чего нужны эти предметы? (чистить зубы, расчесываться, пользоваться платком, чтобы быть чистыми, опрятными, красивыми и здоровыми).

-Ребята вы правы, здесь находятся предметы, которыми приходится пользоваться каждый день.

-Мы можем поделиться с друзьями этими предметами? Почему?

-Как можно одним словом назвать эти предметы? (предметы гигиены)

- Молодцы, прикрепим **четвертый лучик** к солнышку.

-Ребята, а как вы думаете, без чего мы не сможем воспользоваться предметами гигиены? (без воды) Для чего нам нужна вода? (Ответы.) Правильно. Без воды засохли бы кусты и деревья. Не смогли бы расти цветы. Да и человек не может жить без воды. И вы правильно сказали, что вода нужна для умывания. Как умываются животные? (Ответы детей.) Вспомните, в какой сказке говориться, как умываются животные? Правильно, «Мойдодыр». А кто написал эту сказку? Верно, Корней Чуковский.

Давайте вспомним эти строки. ( Зачитывает: «Рано утром на рассвете умываются утята, и котята, и мышата и жучки и паучки…»)

-Молодцы, **пятый лучик** появляется на нашем солнышке.

-Скажите, а во что превращается вода зимой? (лед)

- И впереди у нас замерзшая речка, перейти ее можно только перепрыгивая с кочки на кочку. И найти еще один – **шестой лучик**. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед).

- Скажите, ребята, а можно ли вот так перепрыгивать настоящую речку?

-Почему? ( Можно упасть, стукнуться или что-нибудь сломать). А по льду ходить можно? (нет, это опасно).

-А теперь мы отдохнем, чтобы восстановить наше дыхание.

(Звучит фонограмма вьюги).

- Вы слышите, кажется, вьюга начинается? Сразу повеяло свежим морозным воздухом. Скажите, а как правильно нужно дышать на улице (носом). (Дыхательное упражнение «Вдох через нос, выдох через рот»).

-Вьюга принесла нам **седьмой лучик**!

- Наше путешествие закончилось, мы с вами нашли все лучики, а наше солнышко, еще грустит. Давайте каждый из вас сделает маленькое солнышко радости, чтобы всем - всем, сегодня было хорошо! И я приглашаю вас за столы.

(Аппликация из природного материала «Солнышко»)

-Ребята, посмотрите, солнышко улыбнулось нам, а значит и у него появилось хорошее настроение! Потому что у вас получились замечательные работы! А у вас хорошее настроение? Хотите им поделиться? Отлично, тогда давайте подарим радость и нашим гостям! (дети раздают гостям свои поделки).

Вос.: Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

1реб.: Нужно правильно питаться,

2реб.: Нужно спортом заниматься,

3реб.: Руки мыть перед едой,

4реб.: Зубы чистить, закаляться

5реб.: И всегда дружить с водой.

Вос.: И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомните здоровье

ВСЕ: Нам в аптеке не купить!

Воспитатель: Будьте здоровы!