**Развлечение по основам здорового образа жизни «Путешествие в страну здоровячков»**

**Программное содержание:**формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.

**Ход занятия-развлечения**

**Воспитатель:**   
Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!  
И не жалко ничего ей для вас, ребята!  
Стадионы новые дарят вам не зря!  
Чтобы мы здоровыми выросли, друзья!  
Чтобы каждый стал смелей  
И хорошими делами помогал стране своей!  
У нас бассейны, стадионы, забота Родины огромна.  
  
Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми! И вот сегодня мы отправимся в путь по дороге к доброму здоровью в страну «здоровячков».

**Идут под музыку «Вместе весело шагать», выполняют движения.  
  
Воспитатель:**Ну вот и страна «здоровячков»  
  
**Появляется доктор Айболит**  
**Айболит:**Здравствуйте, ребята, рад вас видеть!  
**Дети:** Здравствуй, доктор Айболит!  
  
**Айболит:** Зачем пожаловали?  
  
**Воспитатель:**Мы хотим, чтобы вы показали и рассказали нам о своей волшебной стране.  
  
**Айболит:** Ну что ж, с удовольствием!  
  
Нынче к доброй медицине  
Путь спешу я показать!  
Чтобы были вы красивы,  
Чтобы были не плаксивы,  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело.  
Чтобы громче пелись песни,  
Жить чтоб было интересней.  
  
Ребята, а вы знаете что такое здоровье? (ответы детей)  
  
**Айболит:**Правильно, ребята! Здоровье – это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, овощи и фрукты. А главное – это подвижный образ жизни. Вы любите играть?  
  
**Проводится муз. игра «Если весело живется»**  
**Айболит:**Как вы думаете, человек может прожить без еды?  
  
**Дети:** Нет.  
  
**Айболит:** Какое-то время может, но совсем немного. Чтобы человек хорошо   
рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать. В продуктах содержатся питательные вещества – витамины. Витамины обозначаются буквами A, B, C, D (показывает буквы на экране)

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (показать на экране).  
Витамин В – помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе (показать на экране).  
Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке (показать на экране).  
Витамин D – делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах, растительном масле (показать на экране).  
  
**Эстафета «Перенеси витамины»**  
**Воспитатель:** Доктор Айболит, а наши ребята знают стихи о продуктах,   
содержащих витамины.

**Стихи**

1. Помни истину простую,   
   Лучше видит только тот,  
   Кто жуёт морковь сырую  
   Или сок морковный пьёт.  
     
   2. Очень важно спозаранку  
   Есть за завтраком овсянку,  
   Чёрный хлеб полезен нам  
   И не только по утрам.  
     
   3.Рыбий жир всего полезней  
   Хоть противный – надо пить  
   Он спасает от болезней  
   Без болезней – лучше нам.  
     
   4.От простуды и ангины  
   Помогают апельсины,  
   Ну, а лучше есть лимон,  
   Хоть и кислый очень он.  
     
   5.Ты попробуй-ка решить  
   Нехитрую задачку:  
   Что полезнее жевать  
   Грушу или жвачку?  
     
   **Д/и «Полезное-вредное» (полезное – хлопаем, вредное – топаем)  
     
   Айболит:**   
   Я никогда не унываю  
   И улыбка на лице,  
   Потому что принимаю  
   Витамины АВС.
2. А хотите узнать чем я питаюсь? Тогда отгадайте загадки.

**Загадки с отгадками выводятся на экран**  
Должен есть и стар и млад  
Овощной всегда (салат)  
  
Будет строен и высок  
Тот, кто пьет фруктовый (сок)  
  
Знай, корове нелегко  
Делать детям (молоко)  
  
Я расти, быстрее стану,  
Если буду, есть (сметану)  
  
Знает твердо с детства Глеб  
На столе главней всех (хлеб)  
  
Ты конфеты не ищи –   
Ешь с капустой свежей (щи)  
  
За окном зима иль лето  
На второе нам – (котлета)  
  
Ждем обеденного часа-  
Будет жаренное (мясо)  
  
Нужна она в каше, нужна и в супы,  
Десятки есть блюд из различной (крупы)  
  
Мясо, рыба, крупы, фрукты –  
Вместе все они – (продукты)  
  
**Айболит:** А сладости вы любите? А какие сладости вы знаете?  
  
**Воспитатель:** Доктор Айболит, все дети любят сладости, а наши ребята даже танец об этом знают.  
  
**Танец «Сладкоежки»  
  
Айболит:**А можно сладостей много есть? Что может случиться? А что   
нужно делать, чтоб не болели зубы?

**Дети отвечают.**

**Айболит:**А причесываться вы любите? А умываться?  
 **Воспитатель:**   
Умываемся мы быстро,  
Вытираемся мы чисто!  
Все опрятны, аккуратны,  
И смотреть на нас приятно.  
 **Айболит:**С аккуратными и опрятными детьми и играть всегда хочется.  
  
**Игра «Уши, плечи, руки, нос»  
  
Айболит:** Ну что нравится вам у меня в стране «Здоровячков»? я вижу, вы   
знаете и правила гигиены, и о пище вкусной и полезной. А вот спортом любите заниматься? Бегать, прыгать, закаляться?  
  
**Айболит:**  
Зарядку делают на свете  
Не только взрослые и дети.  
Даже зверюшки, птички, жучки,  
Рыбки, лягушки, червячки.  
Давайте встанем по порядку,  
И вместе сделаем зарядку.  
  
**Ритмическая композиция «Зверобика»  
  
Айболит:**Молодцы! Устали? Вот какой огромный путь проделали мы с вами   
по стране «Здоровячков». Узнали много нового и интересного о здоровом образе жизни. Вы мне очень понравились, но пока прощаться, вам надо в садик возвращаться. А на прощанье я хочу подарить вам витамины.  
  
**Доктор Айболит дарит витамины, прощается и уходит.   
Дети возвращаются в группу.**