**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.**