Под музыку Лебедева-Кумача «На зарядку» дети заходят в зал.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете куда мы попали? В страну волшебную – Здоровье!

Из-за ширмы появляется кукла –бибабо - Здоровячок

Здоровячок: Я не гриб – боровичок

Зовут меня Здоровячок!

Я живу в Стране Здоровья. Слово «здоровье» похоже на слово» здравствуй.» Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте и мы друг с другом поздороваемся.

- Здравствуйте ребята!

В гости радуга пришла

Семь дорожек принесла.

Все дорожки не простые,

А волшебные такие:

По дорожкам кто пойдет,

Тот и пляшет, и поет,

Веселится и играет,

Как здоровым стать узнает.

- Ребята, вы хотите быть здоровыми? Тогда отправимся в путешествие по чудо - радуге.

Воспитатель: Первая дорожка здоровья красная. Она дружит с солнышком, которое нас будит по утрам.

**Массаж биологически активных точек «Солнышко»**

Солнце утром рано встало (поднимают руки вверх, тянуться)

Всех детишек приласкало (делают руками «фонарики»)

Гладит грудку (массируют «дорожку на груди снизу вверх)

Гладит шейку (поглаживают шее большими пальцами сверху вниз)

Гладит носик (кулачками растирают крылья носа)

Гладит лоб (проводят пальцами от середины к вискам)

Гладит ушки (растирают ладонями уши)

Гладит ручки (растирает ладони)

Загорают дети – вот! (поднимают руки вверх)

Воспитатель: Ребята, что повышает нам настроение с утра, помогает нам быть весь день бодрыми? Правильно, зарядка!

Оранжевая дорожка приготовила нам зарядку. Дети выполняют **физминутку «Зарядка»**

Каждый день по утрам делаем зарядку

Очень нравится нам все делать по порядку

Весело шагать, весело играть,

Руки поднимать, руки опускать,

Приседать и вставать, прыгать и скакать.

Здоровячок хвалит ребят.

Воспитатель: Знаете ли вы ребята, кому принадлежат слова: «Он ударил в медный таз и вскричал Кара-барас!» Дети отвечают: Мойдодыру.

Воспитатель: Он приготовил для вас загадки:

1. Гладко, душисто моет чисто

Нужно, чтобы у каждого было,

Что ребята? (мыло)

1. Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам,

По утрам и вечерам. (зубная щетка)

1. 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,

Не готовить , не стирать

Без чего мы скажем прямо

Человеку умирать,

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли

Жить нельзя нам без… (воды)

Воспитатель: Ребята, а сейчас чтобы пройти желтую дорожку, надо помочь Мойдодыру выбрать предметы, необходимые для умывания.

**Дид. игра «Что лишнее?»** (На двух столах разложены предметы – мыло, зубная паста, зубная щетка, полотенце, расческа, линейка, конверт, тетрадь, игрушка, дети выбирают предметы и складывают в таз.)

После игры проводится **физминутка «Моем руки»**

Ах вода, вода, вода

Будем чистыми всегда

Брызги – вправо, брызги - влево

Мокрым стало наше тело!

Полотенчиком пушистым вытрем руки очень быстро.

Воспитатель: Ребята, а сейчас нас ждет следующее задание. Нужно пройти по туннелю и по дорожке, но так чтобы не упасть и не намочить ножки. (Дети выполняют задание)

**Звучит музыка из цикла «Колыбельная лета»**

Воспитатель: Ребята дорожка нас привела в лес. (Дети слушают пение птиц)

Какой замечательный воздух в лесу! Он очень полезен для нашего здоровья. Но вот подул ветерок, давайте и мы с ветром будем дуть.

**Проводится дыхательная гимнастика «Подули на плечо»**

Подули на одно плечо, теперь на другое

А сейчас на живот, а теперь на облака.

Сильный ветер вдруг подул, тучки с неба он все сдул.

Ну вот и освежились.

Воспитатель: Дети посмотрите на полянку. Она вся усеяна шишками, каштанами, осенними листьями. Давайте наведем порядок и соберем дары леса в корзинки.

**Подвижная игра «Собери быстрее»** (Дети делятся на три команды и собирают каштаны, шишки, листья в корзины. Выигрывает команда, которая быстрее соберет)

Воспитатель и Здоровичок хвалят детей за выполненную работу. Воспитатель предлагает детям отдохнуть на полянке.

Проводится **релаксация**. На фоне спокойной музыки и звуков леса, дети ложатся на спину на ковер, закрывают глаза, расслабляя все мышцы. Звучит голос воспитателя:

-Реснички опускаются, глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Наши ручки отдыхают, засыпают,

Шея не напряжена и расслаблена.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко… ровно…

Глубоко…

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

И совсем уже проснулись!

Воспитатель: Вот и подошло наше путешествие к концу, вам понравилось в стране Здоровье? (выслушиваются ответы детей) Воспитатель подводит детей к выставке картинок, рисунков о здоровье, подводит итог занятия.

Здоровячок: Запомните, ребята, безволие, неряшливость и лень –

К заболеваньям первая ступень.

Гуляй на воздухе, не ешь ты перед сном,

А летом спи с распахнутым окном,

Дружи с водой, купайся, обтирайся,

Зимой и летом физкультурой занимайся.

До свидания, ребята. До новых встреч!