

Путешествие в страну Здоровья

Цель:

- формировать представление о составляющих здорового образа жизни и факторах разрушающих здоровье;
- пополнять словарь детей словами и понятиями связанными с здоровым образом жизни;
- воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа: цикл бесед о составляющих здорового образа жизни, разучивание пословиц, чтение художественной литературы по теме, рисунки по теме (совместно с родителями).

Словарная работа: режим дня, микроб, витамины.

Ход мероприятия

(дети получают письмо – приглашение в гости от королевы страны Здоровья и отправляются в путешествие, следуя по указателям). Слайд №1.

Ведущий: Ребята, мы добрались до Страны Здоровья. Посмотрите, как много сегодня гостей в этой стране, давайте с ними поздороваемся. Когда люди здороваются, что они желают друг другу? Почему? Какие пословицы о здоровье мы знаем? Мы уже с гостями поздоровались, побеседовали, а королевы страны Здоровья все нет. Где же она? Вы ее не видели? Давайте присядем на стульчики и подождем, может быть, она вот-вот придет.

(Дети садятся на стульчики. Появляется Микроб.)

Микроб: Ждите, ждите..... только это бесполезно все. Она не придет.

Ведущий: Почему?

Микроб: Я ее похитил. Теперь я здесь король - Микроб первый. Страну я переименую, она будет называться страна Заболейка. И вот ее первый закон:

- попозже ложитесь,
- попозже вставайте,
- лишним движением себя не утруждайте.

Ведущий: Ребята вы хотите стать жителями страны Заболейка? Я тоже не хочу. Что же нам делать, чтобы не заболеть?(соблюдать законы страны Здоровья) Какой же ее первый закон?(если хочешь быть здоров- соблюдай режим дня).Слайд №2.

Микроб: Это что еще такое - режим дня?

Ведущий: Сейчас ребята тебе объяснят(режим дня говорит нам, когда вставать, когда кушать, когда работу начинать). Слайд №3.

Микроб: Зачем надо подчиняться какому-то режиму?

Ведущий: Для чего мы должны соблюдать режим дня? (чтобы быть здоровыми и бодрыми) Что бывает с теми, кто не соблюдает режим дня? (они часто болеют)

Ведущий: Ребята микроб говорил в своем законе: - Лишним движением себя не утруждайте. То есть он предлагает нам побольше лежать и сидеть, поменьше двигаться.

Микроб: Именно так!

Ведущий: Согласны вы с этим? Давайте вспомним второй закон страны Здоровья? (здоровье - это движение). Слайд №4.

Ведущий: Правильно, кто много двигается, занимается физкультурой, тот намного реже болеет. Каждый день, по утрам в детском саду мы с вами делаем, что? (Зарядку). Что вы чувствуете после зарядки (Радость , бодрость). Где мы еще занимаемся физкультурой? (В спортивном зале, на улице). А еще мы с вами закаляемся и играем в подвижные игры. Давайте сейчас тоже поиграем.

(Игра «Раз, два, три – повтори» Цель: развивать умение соотносить положение своего тела с силуэтом на образце на основе зрительного восприятия). Слайд №5.

Микроб: Говорят, что все болезни от микробов, но это не правда. Поверьте, мне все беды от мыла, воды, зубной пасты. Мыло щиплет, зубная щетка колется, шампунь попадает в глаза, я вам советую:

«Никогда не мойте руки

Шею, уши, и лицо

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему

Вновь испачкаются руки

Шея, уши и лицо

Так зачем же тратить силы

Время попусту терять». *Г.Остер*

Ведущий: Ребята, надо ли следовать совету микроба? Почему? Конечно вместе с грязью в наш организм попадают микробы и мы можем заболеть. Как называют человека который редко моется, ходит в грязной одежде? (Грязнуля). Приятно ли общаться с грязнулей? Давайте назовем третий закон страны Здоровья.(Чтобы быть здоровым, надо быть чистым). Слайд №6. Сейчас я предлагаю поиграть в игру - "Отгадай и найди".

Я увидел свой портрет,

Отошел - портрета нет. (зеркало).Слайд №7.

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке

И пока она гуляла,

Спинка розовою стала. (мочалка). Слайд №8.

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (расческа).Слайд №9.

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щетка). Слайд №10.

Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое.

Дело ясное вполне,

Вытирает руки мне . (полотенце). Слайд №11.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я. (мыло). Слайд №12.

Физ. минутка: На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки,

Утром рано умывались,
Полотенцем растирались,
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись,
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям- физкультпривет!

Микроб: Ребята, а я для вас угощение приготовил. Может быть они вам понравятся и вы все таки согласитесь стать жителями моей страны. Вот возьмите мое угощение. (*Чипсы, сухарики, спрайт, кола*). Берите, берите у меня их много, я буду вас каждый день ими кормить.

Ведущий: Спасибо тебе микроб. Ребята, а давайте подумаем, принесут ли нам пользу эти продукты питания (нет). Пора вспомнить четвертый закон страны Здоровья (здоровье это правильное питание). Слайд №13.

Микроб: А мое питание можно подумать неправильное?

Ведущий: Конечно, нет!

Микроб: А какое правильное?

Ведущий: Сейчас ребята тебе расскажут . Слайд №14.

Есть в нашей группе

Волшебные часы,

Которые показывают,

Когда мы есть должны.

Утром солнышко встает,

Нас оно к столу зовет.

Не откладывай на завтра

Вкусный и полезный завтрак.

Днем играем и гуляем,

Но поесть не забываем.

Суп, котлеты, винегрет

Подают нам на обед.

В белоснежном колпаке

И с подносами в руке

К нам приходит повар – модник,

Угощает кексом в полдник.

Ну и всем конечно нужен

Вкусный и полезный ужин!

Микроб: Вот и ешьте на завтрак, обед и ужин мои угощения

Ведущий: Нет, пища должна быть полезной. Слайд №15. Ребята давайте поиграем в игру - "Магазин полезных продуктов" (**Цель:** *закреплять представление о продуктах питания, их влиянии на организм.*)

Микроб: Вижу, что нет у меня шансов стать королем в этой стране. Ухожу!

Ведущий: Подожди сначала верни нам, нашу королеву. Слайд №16.

Микроб: Я ее за деревом спрятал (*дети находят королеву*)

Королева: Спасибо, что освободили меня. Я так переживала, что микробу удастся вас перехитрить, но вы молодцы хорошо знаете все законы страны Здоровья. Давайте я вас угощу (*достает корзину с фруктами*). В этих фруктах много витаминов (*дети поют песню "Витамины"*)

Ведущий: Нам пора возвращаться домой, чтобы не нарушать режим. До свидания.