Путешествие в страну здоровья

(средняя группа)

**Цели:**

- прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям;

- подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;

- повышать через самомассаж, вибрационную гимнастику защитные силы детского организма;

- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

**Образовательные области:** музыка, здоровье, социализация, коммуникация, познание, физическая культура.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Ребята сегодня мы с вами поговорим о здоровье! Кто хочет быть здоровым?

-Все!

Какого человека можно назвать здоровым?

- Веселого, неподвижно, не болеющего.

Стук в дверь. В гости приходит Ваня Заболекин.

Здравствуй мальчик, а ты кто?

- Заболейкин Ваня я,

Только болен я, друзья,

У меня унылый вид.

Очень голова болит,

Ломит спину, колет бок,

Нужен врач, он мне б помог.

- Хватит охать и реветь,

Стыдно мальчику болеть.

Ты пришел к нам в детский сад,

здесь узнаешь от ребят:

Как без грусти день прожить.

Правда , дети, мы ведь сможем?

Заболейкину поможем?

- Да!

Какая у тебя странная фамилия, Заболейкин!

- А мне нравится моя фамилия, она мне как раз подходит, потому что я постоянно болею. Я сегодня к вам в детский сад пришел , а завтра заболею и буду сидеть дома.

- Что то непонятное с тобой творится ? Неужели тебе нравится все время болеть, ходить по больницам, пить таблетки?

- А вы , ребята, любите болеть?

-Нет!

Почему?

- Скучно сидеть дома, лежать в постели.

Наши дети умеют гораздо интереснее проводить время. Иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым.

Дети , а что надо делать , что бы быть здоровым?

- Заниматься спортом, делать зарядку, кушать полезные продукты.

Действительно, каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится**: Я здоровье сберегу**

 **Сам себе я помогу.**

Давайте выучим и запомним эти слова. Ну а сейчас поспешим на утреннюю разминку. И ты, Заболейкин, присоединяйся к нам. Снимай свои перчатки и шапку.

-Нет, боюсь я заболеть!

Сделаем разминку, держим ровно спинку

Голову назад, вперед,

Вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие,

Еще выше потянитесь

Вправо , влево повернитесь.

А теперь танцует таз,

Посмотрите-ка на нас,

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье.

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать.

Прыгать нам совсем не лень, Словно мячик целый день.

А теперь попробуйте, крепче ли стали ваши мышцы? И ты, Заболейкин, тоже попробуй и скажи, как ты себя чувствуешь?

- Почему же жарко стало? Но мне очень понравилось заниматься.

Дети садятся на стульчики.

Ребята мы уже с вами говорили, что очень хорошо укреплять здоровье. Давайте расскажем нашему Заболейкину, как мы с вами закаляемся?

- Мне тоже нравится закаляться. Только я боюсь, вдруг у меня ноги замерзнут в холодной воде, и я заболею.

А закалять свой организм надо постепенно. Давайте скажем правило, которого следует придерживаться при закаливании.

 **Крепким стать нельзя мгновенно,**

 **Закаляйся постепенно**.

Дети, расскажите , Ване, ка можно закаляться летом.

- Бегать босиком по траве, песочку, купаться в речке, на море….

А зимой как можно закаляться? Может надо сидеть дома?

- Много гулять, обливаться, кататься на лыжах, на коньках, санках…

Но мне пора уже домой, еще в магазине надо купить что-то вкусненькое.

А что ты любишь кушать , Заболейкин?

- Конфеты, печенье, торт, кока-колу, лимонад, жвачки, чипсы, фанту.

Это все вкусно? А полезно ли ? А какие продукты полезны для нашего организма?

- Фрукты, овощи, творог, чеснок, лук…

А чем они полезны?

- Содержат много витаминов.

А что такое витамины?

- Полезные вещества, которые необходимы нашему организму. Они повышают работоспособность, помогают детям расти.

Что случается, если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

-Они часто болеют, становятся вялыми, грустными, быстро устают.

Теперь Заболейкин ты понял, какие продукты полезны, а какие нет?

- Да, я сейчас пойду домой, попрошу маму сварить молочную кашу, потереть сырую морковку и у меня в организме будут витамины.

Я смотрю, тебе, Заболейкин, пошло на пользу пребывание в нашей группе.

Мы с ребятами очень рады, что смогли тебе помочь. Ты сегодня очень много узнал о здоровье, и мы видим на твоем лице улыбку. А улыбка- это хорошее настроение и залог здоровья. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый и злой человек может принести нам здоровье?

-Нет.

Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

Психогимнастика « Подари улыбку»

Ребята я хочу угостить вас вкусным и полезным чаем из шиповника и пожелать всем крепкого здоровья.